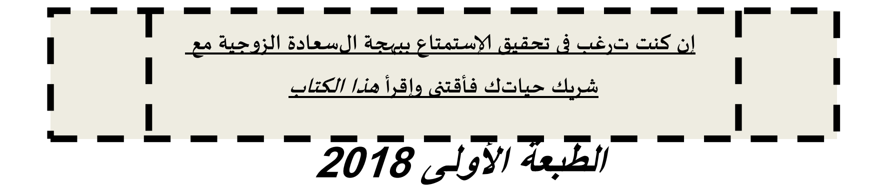
علم جديد لتحقيق السعادة الزوجية

الفنون الإنسانية للسعادة الزوجية

تأليف

محمد حسن هلال

2018 مـ - 1439 هـ



الطبعة الأولى 2018

بطاقة الكتاب

عنوان المؤَلَّف : الفنون الإنسانية للسعادة الزوجية

المؤلِّف : محمد حسن هلال

التصنيف : دراسة

رقم الإيداع : 11174 - 2018

الترقيم الدولى : 3-12-6656-977-978

عدد الصفحات : 224 صفحة

رقم الإصدار الداخلي: 205 – الطبعة الأولى يونيه 2018



بسم الله الرحمن الرحيم

((فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً ۖ وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ ۚ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ))

سورة الرعد : 17

السيرة الذاتية للمؤلف



البيانات الاساسية :

- ❖ الاسم : محمد حسن هلال
- ❖ الحالة الاجتماعية : متزوج.
- ❖ موبيل : 01278271841 - 01090399329
- ❖ الفيس بوك : محمد هلال.

المهارات الشخصية :_

- ❖ مستشار الارشاد الاسرى
- ❖ خبير العلاقات الزوجية
- ❖ مستشار نفسي
- ❖ مدرب للموارد البشرية
- ❖ مدرب للتنمية البشرية
- ❖ محفز و شاحن للطاقة الحيوية

المؤهلات الاكاديمية والمهنية :

- ❖ المؤهل : بكالوريوس الخدمة الاجتماعية.
- ❖ دراسات عليا فى الخدمة الاجتماعية (المجال الاسرى)
- ❖ حاصل على دبلوم التدريب المهنى فى اعداد المدربين " ToT".
- ❖ حاصل على الدبلوم المهنى فى الموارد البشرية HR "
- ❖ حاصل على إعتماد البورد الافريقى فى التدريب .
- ❖ حاصل على الدبلوم المهنى فى الارشاد الاسرى.

شكر وإهداء

أشكر الله وأحمده على أن هدانى سبحانه لهذا الكتاب ، وما كنت لأهتدى لولا أن هدانى الله فالحمد والشكر لله ، كما أتقدم بالشكر وأعترف بالفضل لوالدى ووالدتى حفظهما الله وراعاهما وأحسن الله إليهما ورحمهما كما ربيانى صغيرا فهل جزاء الإحسان إلا الإحسان وإن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا وهما بارك الله فى أعمارهم قد أحسنا فى تربيتى وتعليمى فهو فضل منهم عليا ، وأتقدم بالشكر لأخوتى بارك الله لى فيهم وأصلح الله شأنهم وأسعدهم دائما فى طاعة الله ورضى والدينا ، وأقر بالفضل والمنة لحبيبة قلبى رغد سعادتى شريكة حياتى التى جادت معى بحياتها ووهبت لى نفسها روحا وقلبا وعقلاً ، والتى قد رزقنى منها ربى جنات الدنيا وحسن قرة عينى فى الحياة ، فاللهم بارك لى في أسرتى وعائلتى وأحفظنا معا وأصلح اللهم ذات بيننا ، أنت ولى ذلك وأنت سبحانك وحدك القادر عليه ، ولا أنسى الشكر لكل من قدم لى فكرة أو دعاء أو تشجيع أو إرشاد

أو كتب كتابا شرفت بقراءته أوعلمني حرفا ، وأخص بالشكر شاعرالشرق و (دارالنيل والفرات) ، فاللهم جازهم خير الجزاء ولا تحرمهم أجر هذا الكتاب فهم دلونى على الخير والدال على الخير كفاعله ، وأدعو الله أن يسعد جميع الأزواج والزوجات ، وأدعوه سبحانه أن يوفق كل شاب وكل شابة مقدمين على الزواج للإختيار الصحيح حتى يسعدا فى حياتهما الزوجية ، وأن يلهم كل من واجه مستقبل غير راض عنه فى حياته الزوجية أو وصل لنتيجة لا يقبلها الصبر والأجر ، وأدعوهم الآن ومن خلال هذا الكتاب أن يعيدا النظر فى الزواج ويجربا ثانية ، ولكن بعد قراءة متأنية لكتابنا ، ويأخذا العبرة من التجربة الأولى حتى يكونا على وعى تام بالمعنى الأساسى للحياة الزوجية ، ويكون الجميع على أتم علم ومعرفة وقدرة على إكتشاف الفنون الإنسانية من داخل نفوسهم حتى يحققون السعادة الزوجية التى يرغبونها مع شركاء حياتهم بكل مودة ورحمة لعلهم يتفكرون .

إنسان يرغب في إسعاد الإنسانية،،،،

مقدمة الكتاب

مقدمة الكتاب:

منذ أكثر من 20 عاما وأنا ابحث عن السعادة أو مهاراتها او فنونها ، وعقدت النية فى ذلك وقويت العزم على أن أصل إليها بإذن الله ، وقصدت الطريق فى طلبها ، وأيقظت نفسي وجعلت ذلك همها أقصد البحث عن السعادة ، وبدأت في الملاحظة لمن يمارسونها ويتمتعون بها والتقليد لأفعالهم ، وسؤال من اعتقد أنهم من أصحابها .

ودعمت نفسى بالقراءة للكتب والمراجع التى تهتم بها ، والإطلاع على البحوث والدراسات التى أجريت حولها ، كما أننى دخلت مجال الدراسات العليا للحصول على الدعم الأكاديمى وقد تعلمت على يد أكاديميين عباقرة ، فتعلمت فى المجال الأسرى وعلم الإجتماع وعلم النفس والصحة النفسية ، ثم دخلت مجال التدريب فى مجالات التنمية البشرية والإرشاد الأسرى للحصول على الخبرة المهنية ، فتلقيت التدريب على يد متخصصين مميزين على مستوى الوطن العربى ، وقد إلتحقت الآن فى مجال العمل الوظيفى كخبير فى المجال الأسرى ... ولله الحمد والفضل .

فكان نتاج ذلك الجهد إنى توصلت إن السعادة فى طاعة الله تبارك وتعالى ، واكتشفت أن استمرارها فى حياتنا يأتى باتباع هدى رسل الله أجمعين عليهم جميعا الصلاة والسلام ، وقد وجدت حقيقة هامة جدا مؤداها :

أن من كان يريد أن يكون من السعداء فعليه أن يعمل بعمل أهل السعادة

كما أنى تيقنت أن جوهر السعادة يبدأ من داخل نفس الإنسان فيجد نفسه تتمتع بالهدوء والسلام الداخلى أيما تمتع ، ويتقبل حياته ويسلم الأمر لله سبحانه ، والسعيد دائما لديه الرضا التام لما يحدث له من محن فتتحول إلى منح ، والبلاء فيتحول إلى عطاء ويتلذذ بالألم لإنه يزيد لديه الأمل ، كما أن دليل السعادة لديه يكمن فى الصبر عند الضراء والشكر عند السراء ، والبشر الكامل بأن القادم أفضل ، وهو دائما على يقين إن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً.

والسعادة لا تقتصر على الإنسان وهو بمفرده فقط ، فكم من إنسان يعيش بمفرده سعيد وكثير منهم أشقياء ، لذا فالسعادة لا نشعر بوجودها فى حياتنا ونحن بمفردنا فقط ، بل تكون أفضل وأجمل عندما نمارسها مع شركاء حياتنا ، فطبيعة الحياة أنها تعتمد على الزوجية فى كل شئ عملا بقوله تعالى : ((ومن كل شئ خلقنا زوجين لعلكم تذكرون)) الذاريات :49 ، تنوعت صفة الزوجين في خلق الله فنجد ليل ونهار ، شمس وقمر ، ارض وسماء ، ذكر وانثي ، رجل وامرأة ... ونجد ما بين كل زوجين من خلق الله صفة التناغم والانسجام ، ونحن هنا نقول ان السعادة بين الزوجين بخاصة الرجل والمرأة تكون أساسها المودة المملوءة بالمحبة ، وإرتقائها يكون فى الرحمة المكللة بالشفقة ، وأن إستمرارها فى الحياة الزوجية يكون نابع من شعور كلا من الزوجين بأنه سعيد مع الآخر ومن أجله هو سعيد.

وهذا ما لاحظته منذ بداية إدراكى ووعيي للحياة فى بيتى عندما كنت طفلا وأشاهد "والدى حفظه الله" فى براعة تعامله مع "والدتي حفظها الله" وكيفية أنه يتمتع بفنون فى التعامل جعلت السعادة ولله الحمد ترفرف فى بيتنا ، وهذا من فضل الله

علينا .. وزاد منى التركيز فى نهم عندما كنت ألاحظ رقى تعامل "جدى مع جدتى رحمهما الله" ولطافته معها فى مواقفهم الحياتية ، ومدى السعادة التى كانا يشتركان معا فى تحقيقها سويا ، وقد يكون ذلك بدون قصد منهم ، ولكنى أرى أن هذا كان بسبب صفاء قلوبهم وطهارة عقولهم وعفويتهم بدون تجمل أو تطبع وبساطة عيشهم للحياة لذلك كانوا مستمتعين بحياتهم أيما تمتع.

وكان حلما فى خاطري أن أكون سعيداً مع من يرزقنى الله بها لتكون زوجة لى، دفعنى ذلك أكثر وقوى من عزيمتى للبحثعن السعادة الزوجية ، خاصة عندما كنت ابحث عن شريكة حياتى " زوجتى حفظها الله لى " والتى كونت لدى الرؤي الواضحة عن السعادة الزوجية ، وما يزال عطاؤها مستمرا وهى تشاركنى فى تعاملها وممارسة فنونها.

وزاد هذا الجهد منى للبحث عن السعادة الزوجية ، وأصبح بمثابة تكليف شرفت به من مجتمعى ، ألقى به على عاتقي وأصبحت مسئولا عن تعليمها لمن يفتقدها من الأزواج والزوجات بحكم طبيعة عملى المهنيٍ ، كما أن خبرتى الإجتماعية التى اكتسبتها من خلال مقابلاتى اليومية مع أًولئك الذين أرادوا إنهاء شراكتهم المقدسة تحت وطأة ضغط نفسى أو حدث مفاجئ ، وأنهم ليس لديهم أية رغبة فى الصلح مع بعضهم البعض ، الأمر الذى دفعنى لأن أتقصى أسباب ذلك ، وبالتالى إيجاد الحلقة الفارغة التى بغيابها سيؤدى ليس فقط إلى خلل وتفكك الأسرة فحسب ، وإنما إلى فساد المجتمع بأكمله ، فدوما ما أتساءل مع من أقابله عن أسباب اعتقاد الغالبية منهم "أن سعادتهم للأسف ستأتى بمجرد الإنفصال عن شريكه/ها فى الحياة الزوجية " ،

فأدركت من تعبيراتهم الغير ملفوظة ، وردودهم الملفوظة إن من أهم الأسباب التى تدفع بهم لذلك ثلاثة أشياء هى :

- ***إما لأنهم يفتقدون معنى السعادة فى حياتهم الزوجية هذا من ناحية ، وإما لافتقار أحدهم إليها هذا من ناحية أخرى .***
- ***أو لأنهم لا يعلمون عنها شئ فلا يبذل أى منهما الجهد لإسعاد الآخر .***
- ***أو أنهم يمتلكون معلومات خاطئة ومغلوطة عن السعادة فى الحياة الزوجية .***

خلال حياتنا نجد أن من يرغب فى إنشاء شركة او مشروع مع شريك له بالنصف ، نجده يتحرى فى هذا الشريك العديد من الشروط و المؤهلات والصفات ، ويقوم بدراسة جدوى قبلية عن هذا المشروع أو تلك الشركة ، ويسأل المختصين أو الممارسين لمثل نشاطهم ، ويتعلم فنون الإدارة لهذه الشركة او ذاك المشروع ، مع العلم التام أن هذا الشريك لن يشاركه فى جميع أمور حياته !!!

فما بال الكثيرين ممن يرغب فى الزواج وهو مشروع العمر ، نجدهم وللأسف لا يهتمون بمعرفة صفات واختلافات وتشابهات شركاء حياتهم ، ولا يضعون شروطا او يراعون معايير عند اختيارهم لهم ... فهل هذا يعقل ؟

واننى أتعجب من أزواج وزوجات يبحثون فقط عن الزواج حتى يكونوا سعداء ، وفى نفس الوقت لا يعرفون حقيقته ، فالكثير منهم يعتقد بإدراكه المحدود أن الزواج هو فقط " شهر عسل " ان صح التعبير، ويفرغ عقله من استمرار حياتهم الزوجية بعد انتهاء هذا العسل ، فكان لزاما عليهما أن يدرك كل

منهما حقيقة هامة جدا وهى : "إن الحياة الزوجية ليست وردية كما يتخيلونها قبل الزواج ، فإنها قد يتعكر صفائها ببعض التحديات الصعبة التى يفترض ان يكون كلا الزوجين لديه الوعى المحتمل بحدوثها ، وأن يمتلكان المعرفة الكافية لمواجهتها والتعامل معها.

ولكن للأسف نجد أن الكثير من الازواج والزوجات خاصة " حديثى الزواج" تكاد حياتهم تمر وتتميز بالروتين والركود ، وان النسبة العظمى منهم من يلجأ للانفصال عن شريك حياته نتيجة لتصادمه بدون إستعداد مع الواقع الحقيقى للحياة الزوجية ، فأغلبهم يقنط من تلك الحياة ، فيلجأ للحيل الدفاعية المعبره عن سخطه بالسب والاهانة والضرب والنشوز وجفاف المعاملة ، فتتزايد نسب الطلاق والخلع وتنهار الكثير من الاسر وتتفكك.

وتكون الجريمة الكبرى المترتبة عن هذا الزواج الغير موفق فى إهدار حقوق أبنائهم ، هؤلاء الضحايا يتشتتون ويتيهون فى طيات الحياة ويغيم مستقبلهم بالظلام ، فلا يظهر نور الشمس لنهارهم ، ويغيب ضى القمر عن ليلهم ، فيتحولون إلى أبناء غير أسوياء ، يكونوا سببا فى إحداث الاضراب الاجتماعى ، ويجنى المجتمع ثمار ذلك بظهور العنف والتطرف وإنتشار الجرائم ، لكون هؤلاء الاطفال قد افتقدوا الامن والامان والتربية الصحيحة فى اسرهم ، لذا فهم يحملون المجتمع بأسره ذنب عدم مساعدة ابائهم وامهاتهم فى الحفاظ على تماسك اسرهم ، وذلك كله حدث لهم بدون ذنب منهم سوى انهم ابناء لاباء وامهات يتزوجون فقط للانجاب...

لذلك فإنى قد استخرت الله كى يوفقني بأن أمد يد العون

والمساعدة لأسر هولاء الاطفال ، لإرشادهم عن كيفية مواجـهة هذا التحدى الصعب ؟ ... حتى نتـمكن من وقاية مجتـمعنا من تلك الاخطار المتحملة ، فأرشدني ربى لان أقوم بإعداد هذا الكتاب ، نتعرف فيه على فوائد الزواج وما هى اهمية الاسرة ؟ ومقوماتها ووظائفها ، ونتفهم منه الاختلافات بين الزوجين الرجل والمرأة والمتشابهات بينهما ، والكثير من الموضوعات الهامة والشيقة عن الحياة الزوجية ، ونكتسب منه المهارات الراقية للتعامل ، فالحياة الزوجية حتى تستمر فى أمان لابد لها من فنون يمارسها الزوجين سويا حتى يتنعما بالسعادة الزوجية ، التى نتناولها تفصيلا خلال حدائق الكتاب الفياضة بالثمار الناضجة المفيدة ، والتى يرغب الجميع منا أن يتذوق حلو طعمها ، وروعة مذاقها الصحي المقوى للجسد ، وفعاليتها المحفزة للنفس ، ورقيها الداعم للروح ، وتكون لنا عملا صالحا يساعدنا على طاعة الله فى حياتنا من خلال هذا الكتاب ، ....إعمالا بقوله تعالى فى كتابه العزيز ((لا خير في كثير من نجواهم الا من امر بصدقة او معروف او اصلاح بين الناس ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضات الله فسوف نؤتيه اجرا عظيما)) النساء : 114...وقد وضعت تلك الفنون بطريقة عملية مرنة لتوافق وتناسب بتيسير الله مع كل الازواج والزوجات ،بقصد ان ينفع به الله تبارك وتعالي جميع الازواج والزوجات للوصول للمتعة الحياتية بكل مودة ورحمة ولعلهم يتفكرون.

المؤلف

لمن هذا الكتاب ؟
لماذا كتبت الكتاب ؟

لـمن هذا الكتاب ؟

الكتاب هو المسند الرصين والمرجع المعين لـــ :

أي الانسان يرغب فى ان يعيش حياته بسعادة وإستمتاع ، والمقبلين على الزواج الذين يبحثون عن شريك لحياتهم الزوجية ، وللمتزوجين الراغبين فى أن تتميز حياتهم الزوجية بالسعادة ، ولمن واجه مصير غير راض عنه فى حياته الزوجية حتى يعيد النظر ويحاول مرة ثانية ، ليتعلم كل هؤلاء الفنون اللازمة لإدخال البهجة والإستمتاع فى حياتهم .

لماذا كتبت هذا الكتاب ؟

ومن أجل الحفاظ على الاسرة ، وإرشاد جميع الازواج والزوجات إلى الغاية التى شغلتهم ومن أجلها تزوجوا ، والتى شغلت عقول وقلوب الكثيرين منهم ، وتلك الغاية هى تكوين أسرة وتحقيق السعادة الزوجية ، والتى من أجلها كتبت الكتاب ، سائلاً المولى عز وجل أن يكون سبيلاً لمساعدتهم من أجل تحقيقها للجميع في الدارين (الدنيا والاخرة) إنه سبحانه ولي ذلك والقادر عليه ، وقد دفعني لهذا الكتاب عدة دوافع أذكر أهمها بالإضافة لما سبق كذلك إيضاح معنى السعادة التى تعتبر حق يبتغي أن يحيا به كل إنسان ومن اجل إبراز قيمة واهمية السعادة فى الحفاظ على إستمرار العلاقة الزوجية المقدسة بين الزوجين ، ولتوضيح أهمية الاسرة وقيمتها ووظائفها ، وإبراز مدى أهمية المحافظة عليها بما يساعد على تماسك المجتمع ، واعتبارى ان السعادة الزوجية علم وفائدته تعود على الجميع إذا ما تقيد بالكتاب ، كما أن النسيان صفة الانسان ، واننى خشيت علي نفسي ان انسى فنون السعادة الزوجية ، فقمت بكتابتها فى

هذا الكتاب ، حتى ارجع اليه عند حاجتى ، فهذا الكتاب هو رأس مالى فى الفنون الانسانية للسعادة الزوجية ، وما فى قلبى عنها هو النفقة التى أتصدق بها على كل من قصدنى بالسؤال او النصح فهذا هو صدقة العلم ، وقد كتبت هذا الكتاب خشية من الله ، ان يلجمنى بلجام من نار يوم القيامة والعياذ بالله ، بسب علم قمت بكتمانه عن السعادة الزوجية ... وإنى لاتعوذ بالله من علم أعلمه للناس وأجهله خوفا من معاتبة ربى فى قوله تعالى ((أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم وأنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون)) البقرة : 44 ، وإنى اعوذ بالله من قولا أو عملا أذكر الناس بقوله أوعمله وأنساه ، ويحضرنى قول الشاعر :

يا أيها الرجل المعلم غيره	***هلا لنفسك كان ذا التعليم***
تصف الدواء لذى السقام وذى الضنى	***كيفما يصح به وأنت سقيم***
إبدأ بنفسك فأنهها عن غيها	***فإذا إنتهت عنه فأنت حكيم***
فهناك تعذر إن وعظت ويقتدى	***بالقول منك ويقبل التعليم***
لا تنه عن خلق وتأتى مثله	***عار عليك إذا فعلت عظيم***

ففنون السعادة الزوجية علم يضئ عقول وقلوب كل من قرأه وعمل به فى الحياة ، فالعلم رحما بيننا منه يخلق النور فى عقولنا كالضياء ، والجهل قبرا مجحفا فيه يموت كل ابداع قبل أن يخرج للحياة ، فعلم ينفع الناس ويضئ دروب حياتهم الزوجية بهدف إسعادهم ، بالطبع هو خيرا لهم من جهل يطفئ جميع مصابيحها فى الحياة ، فبالعلم تنهض بيوتنا وترتقى

السعادة فى حياتنا :

العلم يرفع بيوتا لا عماد لها ... والجهل يهدم بيوت العز والكرم

هيا بنا نغوص فى اعماق الانسانية لنستخرج من بحرها معانى الدرر التى تتضمنها مصطلحاتها حول فنون السعادة الزوجية ...

فالكتاب عبارة عن إكليل من الورد ، يتضمن مصطلحات تضفى علي من إقتناه الروائح الزكية ، و يدخل فحو رحيقها على نفس كل من قرأه ، فتكسبه بإذن الله الراحة النفسية والطمأنية الداخليه ، وترشد من تصفحه ورقاته العطرة إلى سبل تحقيق السعادة الزوجية ، عنوان هذا الإكليل الزكى يتكون من أربعة مفاهيم ورديه مزهرة بالآيات القرانية ، ومعطره بالاحاديث النبوية ، بالاضافه لبعض الروائح العطرة من علم النفس وعلوم التنمية البشرية و الطاقة الحيوية ، ومقتطفات من نسائم الصحة النفسية وعلوم أخرى جليلة ومفيدة للجميع ، مضافا عليها خبرتى الشخصية فى حياتى الزوجية هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى خبرتى المهنية كخبير بمحكمة الاسرة ، يتفاعل هذا الكوكتيل الجميل ليعطينا ثماره فى :

" الفنون الانسانية للسعادة الزوجية"

هيا بنا نزكى أنفسنا بدخول البستان الوردى للكتاب ، لنتعرف سويا على فحو مكوناته وما تحتويه صفحاته من فوائد

صحيه لحياتنا الزوجية ، ونقتطف من ورد مصطلحاته المزهرة لتطيب به قلوبنا ، ونستنشق من عطر فنون السعادة لنغذى نفوسنا وننشط عقولنا بها ، لنتذوق طعمها الممتع عند ممارستها مع شركاء حياتنا...

فهذا الكتاب أنشودة فنية للسعادة الزوجية ، فيه صوت يهمس فى اذن كل زوجين (الرجل والمرأة) على السواء ممن يبحثون عن السعادة فى حياتهم ،ويحثهم على إستنشاق رحيقه والاستمتاع بعطره الفواح ، فكل فصل فيه يعتبر وردة بها عبيرا فياضا من فنون السعادة الزوجيةهيا بنا ننطلق ونتعاون سويا على نشر السعادة فى عقول وقلوب الجميع ، ونتفق علي إكتشاف :

الفنون الانسانية لنحقيق السعادة الزوجية

معنى الفنون الانسانية للسعادة الزوجية

يتضمن:

معنى الفنون

معنى الانسانية

معنى السعادة

معنى الزوجية

معنـــى الفنـــــــون :

الفن جزء ضروري ومـهم في حياة معظم الناس , فهو يكسب الانسان الإطار العام لتصرفاته ، ويعطيه الاحتمالات المتوقعة من الرقى والاحترام عند تعاملاته مع الأخرين ، حيث أن الفنون تجعل الانسان يراعى أصول الذوق العام ، ويـحدد سلوكه بالقيم والاخلاق الانسانية الحميدة ، فهى تـجعله إنسانا حكيما وأكثر تـحضرا وتـمدنا ، وفى نفس الوقت يظهر جوهر طابعه الاصيل ، والذي يؤكد على عراقته وأصالته وإستحقاقه لخلافة الله فى أرضه ، وأنه فعلا أرقى مخلوقا فى الوجود.

والفنون لها دَوراً هاما فى حياة الناس ، فتجعل الإنسان مرهف الحس يشعر بالاخر ، ويتعامل معه على أساس أنه إنسان مثله ، فلا يظلمه بل يعطيه حقه ، ولا يقلل من شأنه بل يحفظ كرامته ، ويكون فى ذلك مراعيا الرقيب الاول عليه وهو الله عز وجل ، ثم ضـميره الانسانى اليقظ الخائف من الاعتداء على كرامة إنسان أخر مخلوق فى أحسن تكوين ومشاركا معه فى الحياة .

فالفنون تـجعل الانسان صاحب فضيلة ووقار يتصرف مع الاخرين مراعيا إنفعاله الجمالى القائم على فكره الايجابى المتوازن مع صحته النفسية المتزنة.

مـن ضوابط الفنون فى الحياة :

الأصل في الفنون هو النفع وعدم الضرر أو التعارض مع مقاصد الحياة الإنسانية ، والفنون من ضـمن مقاصد الحياة الانسانية وأن هدفها الاول هو تـحقيق سعادة الإنسان ، الفن

وسيلة وليس غاية , فلفظة الفنون هنا تستخدم كمعنى لتحقيق السعادة الزوجية .

كما أنها مواهب وهبها الله الواهب للأنسان عند خلقه سبحانه له ، فعلي كل إنسان أن يبحث عنها ويكتشفها في ذاته ويستخدم إبداعه البشرى في إستثمارها حتى يسعد في حياته ، فلكل إنسان منا على قدر رزقه من تلك المواهب والإبداعات ، فَمن يقوم بإستخدامها فِي حياته ويجذب الناس اليه من ابداعه فى تعامله معهم ؛ فمن اجل ذلك علينا جميعا أن نبحث عن الفنون الذى تتناسب مع انفسنا و يفضلها الاخرين فى حياتنا ، حتى وان لم نكن فنانين فكل منا جوهر الفن بداخله ، فلا يبحث عنه بعيدا عن نفسه . فالفنان فى هذه الحياة هو الذى يتعامل مع الاخرين باخلاقه الفاضلة النبيلة بإخلاص و يعطيهم ما يريدون لكى يحصل منهم فى النهاية على ما يريد هو .... وتذكر قوله تعالى ((لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون وما تنفقوا من شيء فان الله به عليم)) ال عمران- اية92

<u>والآن ما الفنون المقصودة فى هذا الكتاب ؟</u>

يمتلك كل منا الجم من الأفكار الإيجابية المعتدله عن الحياة ، والتى يمكن عند إدراكنا لها أن نستخدمها ونتفاعل معها بإحساس قوى ، حتى تبنى بداخلنا رغبة وهمة عاليه ، لإظهار ما بأنفسنا من جمال عند تعاملنا مع المحيطين بنا ، ويظهر كل منا الابداع والرقى أمام نفسه ومع الاخرين بصفة عامة ومع شريك حياته بصفة خاصة.

<u>الفنون المقصودة هنا فى هذا الكتاب</u>

هى اساليب التعامل ومهارات إبداعية توجد لدى كل إنسان منا تساعده فى التواصل والفهم للاختلافات والتشابهات بين الزوجين والتى ينتج من ممارستها فى ادخال البهجة

معنـــى الإنســـانية :

الإنسان هو خليفة الله فى الارض ومخلوقا لعبادته سبحانه ، وقد سخر له الله تبارك وتعالى ما فى الارض جميعا لخدمته ، حتى يمشى الانسان فى مناكبها مطمئنا لكى يعمرها ، كما أنه سبحانه لم يترك الانسان وحيدا بل خلق له من نفسه زوجه ليسكن إليها وتؤنسه فى تلك الحياة ، كما أنه مكرم من الله عن سائر المخلوقات بالعقل والقلب ، حتى يميز بالعقل بين الصواب والخطأ ، ويشعر بالقلب المملوء بالأحاسيس والمشاعر بشريكه فى الحياة ، وحتى يمكنه القيام بشئون حياته التى خلق من أجلها ، ومن أجلها أنزل من الجنة الى الارض ، فكل إبداع يبدعه ذلك الانسان يسمى فَن ، خاصة عندما ينتج عنه تحقيق قيمة جماليه تسبب البهجه فى حياته أو حياة الاخرين ،ويكون سر التميز لنا نحن بنو الانسان كفنانين فى الحياة ، هو سرعة إكتشافنا لقدراتنا الفنية الداخليه ، والقدرة على إستثمارها بما يحقق لكل منا السعادة التى يبتغيها فى الدنيا ، والتى نسأل الله أن يرزقنا بها برحمته فى الاخرة.

معنـــى السعادة:

السعادة هى البهجة وراحة البال والسكون الداخلى للنفس ، وأصلها فى متابعة الانسان لامر الله لقوله تعالى" واما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها ما دامت السماوات والارض الا ما شاء ربك عطاء غير مجذوذ " هود- اية108 .

وفى الصحيحين عن ابى عبد الرحمن بن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال : حدثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

((إن أحدكم يجمع خلقه فى بطن أمه أربعين يوما نطفة ، ثم يكون علقة مثل ذلك ، ثم يكون مضغة مثل ذلك ، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه الروح ، ويؤمر بأربع كلمات يكتب :_" رزقه ، وأجله ، وعمله ، وشقى او سعيد" ....)) الحديث . أخرجه البخارى جـ3208/6 .

متى تعيش السعادة ايها الانسان ان لم تعيشها الان ؟؟

فأجلك مقدر وعمرك مسطر وأنت مخير ولست مصير ، وعملك لن يقوم به أحدا غيرك ، وأنك لن تعيش فى الدنيا مرة ثانية ، وانت الان حي ترزق فلا تحرم نفسك من السعادة ، ولا تنظرها تأتيك من أحد ، وعليك ان تعلم جيدا أنه لا يوجد وقت تكون فيه سعيداً افضل من الوقت الحالى ، عيشها فى طاعة الله وحب رسول الله والرسل اجمع .. وكن سعيداً تجد الكون يشاطرك فيها ولا تحزن فلن يشاطرك فى الحزن احد ..

سؤال للسعداء فقط هل السعادة فطرية فى الانسان ام مكتسبة ؟

يقول الله تبارك وتعالى فى محكم التنزيل (ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها) الشمس : 7،8 ... فالنفس البشرية لديها استعداد فطرى لان تكون شقية اذا ماسلكت طريق الفجور ، وأيضا لديها نفس الاستعدا الفطرى لان تكون سعيدة اذا ما سلكت طريق التقوى ، اذن فالسعادة تبدأ بالاستعداد الفطرى و تكتسب بالتعلم فى الحياة ، ويتقن الانسان فنونها بالممارسة ، وان نتميز بأن تكون اعمالنا من الأعمال الصالحة ، وتذكر ان من رضى بما قسم الله له يكن اغنى الناس واسعدهم على الاطلاق ، وتظهر على الانسان في ترك الغل والحسد والنظر إلى ما في أيدي الآخرين ، لكون السعادة توجد بداخل الانسان.

هل أنت سعيد ؟ وما هى السعادة بالنسبة لك ؟

سؤالين ينبغي أن تطرحـهمـا علـى نفسك .

وإليك بعض النفحات في السعادة:

السعيد من رضى بالقليل وعمل بالتنزيل وإستعد للرحيل وراقب الله الجليل ، والسعيد هو المستفيد من خبرات ماضيه ، المتحمس لحاضره ، المتفائل بإيجابية لمستقبله ، والسعادة لا تقدر بثمن ولا تشتري بالمال ، لانها مرتبطة بالقيم العليا في الحياة ، ومن أراد السعادة فعليه أن يحققها بداخله أولا حتى تتحقق فى واقع حياته.

مواقف ومناسبات يعتقد الكثير انها اوقات السعادة فقط :

الكثير من الناس يجعل السعادة مرتبطة بمواعيد محددة ومواقف معينة كالنجاح مثلا فى الإمتحانات المدرسية..او التهنئة عند اللقاء بعد غياب ، أو بمناسبة الاعياد او فى بدايه كل عام جديد ، نجد تبادل الناس التهانى والامنيات السعيدة بتلك المناسبات !

نقول لمثل هؤلاء هل السعادة محصورة فقط هنا ؟؟؟

كان لازاما علينا ان نجعل من السعادة حالة دائمة لحياتنا ، والصفة الغالبة على أغلب مواقفنا وامورنا لكى نستمتع بالحياة ايما تمتع ، ونجعلها مستمرة في حياتنا .

لا خيل عندك تهديها ولا مال   فليسعد النطق إن لم تسعد الحال

كيف يمكن أن نحقق السعادة؟

يستطيع كل إنسان منا أن يصنع سعادته إذا رغب ان يكون من أصحاب السعادة وحقق الأمور التالية :

1) أمن بربك وتوكل عليه وإجعله سند لك فى الحياة
2) حدد أهداف لحياتك وإربطها بفترات زمنية محددة
3) إجعل لديك نيه حسنة مع جميع الناس ولكن لا تثق بالجميع
4) كن فنان فى مجاملة الناس وكسب مودتهم وإبدع فى تعاملاتك معهم
5) كن صاحب عقل ناضج مملوء بالافكار الايجابية عن الحياة .
6) التفائل هو سر إستمرار الحياة والامل هو المعالج لتحدياتها
7) إدارة الوقت هو سر النجاح فالوقت هو الحياة وستسأل عنه
8) التحكم فى النفس وإدارة الغضب يجعلك تتمتع بصحه نفسية قوية
9) أفعل الخير فى أهله وغير أهله ، فإن لم يصادف أهله فكن أنت أهلا لفعل الخير
10) السعادة تحتاج لقرار أتخذه الان وأضبط حياتك عليها بالإصرار والالتزام .

الأسرار الحقيقية للسعادة :

ومن يريد أن يعيش السعادة الحقيقة فإليك بعضا من أسرار الوصول إليها ، هذه الاسرار فضل من الله ومنة منه سبحانه على من يشاء من عباده وهى أن تذكر لله خاليا فتفيض عينيك بالدمع من الخشية له سبحانه ،وتلاوة كتابه المقدس اناء الليل واطراف النهار ، التذلل له سبحانه ومناجاته والاستغفار والبكاء بين يديه فى ليل شديد البرد ، أن تؤدي صدقة السر حتى لاتعلم يدك اليسرى ما تنفق اليد اليمنى وتعطف علي الفقراء وتعطي من

حرمك ثم صوم يوم شديد الحر واحتساب الاجر منه سبحانه.

السعادة والنصيب :

بعض الناس ممن يعيشون معنا نسمعهم بقولهم (ان السعادة ليس له منها نصيب ، وان قدره ان حياته تعيسة ، لماذا هذا اليأس؟ ... فرحمة الله قد وسعت كل شئ ، وانت ايها الانسان شئ من الاشياء التى خلقها سبحانه ، فتأكد ان رحمة الله بك فى ان تقرأ هذا الكتاب ، لكى تتعرف ان اعتقادك هذا ليس له اساس من الصحة ، فسنن الله فى كونه لا تحابى احد عن احد ، لا تميز احد عن احد ومن سننه انك تجد أناس سعداء وأخرين لا يعلمون شيئا عن السعادة ، ويقولون كما تقول ان السعادة ليست لى !!

لذلك اقدم لك اكليلا من الورد لتعطر به أنفك ويطيب به قلبك ويبشرك انك ايضا يمكنك ان تكون من السعداء.. فالسعادة ليست حكراً على احد فهى للجميع ، فنحن بنى الانسان خلفاء الله فى ارضه ، وقد سخر لنا سبحانه ما فى السموات والارض وجعل لنا الارض ذلولا وكل ذلك يدفعنا لنكون سعداء ، فلا تحرم نفسك منها بإرادتك.

فأنت أيها الإنسان مخير فى حياتك ولست مجبورا على شئ ..حتى فى الدين لا إكراه فيه ، ولست مكلفا فوق استطاعتك ، فأنت عليك الاختيار فى حياتك ما تشاء وتترك ما تشاء ، فقد خلقك الله حراً وترك لك الاختيار ، ولكن أعد لك الجزاء وقال لك (فأما من اعطى واتقى (5) وصدق بالحسنى (6) فسنيسره لليسرى (7) وأما من بخل وإستغنى (8) وكذب بالحسنى (9) فسنيسره للعسرى(10) الليل .

فعليك أيها الانسان الفاضل أن تطلق قدراتك وطاقاتك ،

وتكتشف تلك الحقيقة ، وتعيش حياتك ، يقول الكاتب "انتونى روبينز " فى كتابه : "قدرات غير محدودة" :" كل السلوكيات البشرية تدور حول الحاجة إلى الحصول على المتعة أو تجنب الألم "

فمن يشقى فى الحياة ويعيش فى ألم فعليه أن يعلم أنه هو المتسبب فيه ، فكما عليه أيضا ألا يلوم الظروف او الناس ، ولا يقول ده نصيبى وقدرى ، لكون ان القدر من الغيب ولا يعلم الغيب الا الله ، فلا يلومن إلا نفسه ، كما أن السعادة أيضا من الغيب ولا يعلمها الا الله ، فالحياة بها الضدين " السعادة والتعاسة " فحياتك لها شكل أخر غير الذى تعيشه الان ، وأنت وحدك هو من يمكنه ان يقرر شكل وطبيعة تكون حياتة اما سعيدة او غير ذلك فماذا تريد؟ ..

فالانسان ان اراد السعادة اذن عليه ان يلقى اللوم على نفسه ، ويعيد النظر فى حياته ويراجع نفسه ، طالما بقى له من نصيب فى الحياة وليغتنم ما تبقى له من عمره ويسعد نفسه ، فالسعى للوصول للسعادة مطلوب ، فكل ميسر لما خلق له وكل عامل ميسر لعمله ، فهيا بنا لنكون سعداء.

ما هى نتائج السعادة؟

اذا ما تمتع الانسان حالة السعادة فإن ذلك يجعله قادرا على

مواجهة الضغوط الحياتية ، ويكتسب قدرة التكيف معها من خلال ترتيب أفكاره..والتحكم بإنفعالاته ، فالسعادة مثل العطر الذى لا يمكن ان ترشه على من حولك دون ان تعلق بك قطرات منه ، فنتائج السعادة وفوائدها كثيرة منها السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية هذا فى الدنيا ، واما الذين سعدوا فى الدنيا يكون جزائهم

فى الاخرة الجنة هم فيها خالدون.

معنى الزوجية :

هى العلاقة التى تجمع بين الرجل كزوج والمرأة كزوجة ، يقول الله تبارك وتعالى ((ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون)) الذاريات- اية49 ، فقد خلق ربنا تبارك وتعالى جميع الاشياء زوجين ، خلق سبحانه الليل والنهار ، والشمس والقمر ، السعادة والشقاء ، والرجل والمرأة ....إلخ .

ومن آيات الله سبحانه فى خلقه أن المرأة خلقت من نفس الرجل ، كما أن الرجل خلق من نفس المرأة ، فكلامنهما زوجا للأخر ، يقول تبارك وتعالى (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا..) الروم : 21 ..، فالزوجية إذن هى معنى العلاقة التى تجمع جميع الازواج ، يقول جل فى علاه ((وانه خلق الزوجين الذكر والانثى)) النجم- اية45 ، والزوجين هنا حسب فهمنا للآية الكريمة هم ((الرجل والمرأة)) .. وهذا المعنى المقصود للزوجية فى هذا الكتاب .

معنى : السعادة الزوجية:

فالسعادة الزوجية هى حالة يمكن أن يعيش بها كل زوجين من خلال تعلمها وممارسة أساليبها ، يقول الدكتور محمد المهدى فى كتابه " فن السعادة الزوجية " ان :((السعادة الزوجية ليست كلمة سحرية ، ولكنها حالة يمكن الوصول اليها ببصيرة وقصد))....فمن اجلها يتم الزواج وبسبب إفتقادها يتم الانفصال والطلاق ، فهى مطلب اساسى ومهم جداً لإستمرار الحياة الزوجية ، فهى غاية يمكن إدراكها ، وقرار يمكن لكل

زوجين أن يقرروه سويا، هى نبتا يمكن زرعه بسهولة إذا توافرت لها التربة الصالحة ، وعوامل النمو الطبيعي .

كما أن السعادة الزوجية مطلب وقائى أساسى لإستمرار حياة الاسرة من عقباتها يكتسب منه الزوجين الجم من الفوائد ، حيث تنير بصائرهم وتفتح عقولهم وتنمى ملكة التفكير الايجابى لديهم ، وترسخ الحقائق اللازمة للحياة الزوجية ، وكما أن السعادة الزوجية مطلب علاجى لطرد الشبهات التى عكرت صفو الحياة الزوجية ، وكلما ازدادت المعلومات لدى الازواج عنها أثمرت حياتهم الزوجية بالمودة وأينعت بالرحمة واستوت على سوقها وأتت أكلها كل حين بالنبت الطيب .

وحتى نؤسس لتلك السعادة بين الزوجين كان لازاما علينا ان نتيقن بأنه توجد حقيقة مهمة جدا ، يجب وينبغى على كل من يريد ان يتزوج ان يتعرفها ويدركها جيدا ، وتكن لديه تفهم عميق بها وان يسلم بها ، لانها فطرة الله التى فطر الناس عليها

وهذه الحقيقة هى ان ((الرجل ليس كالمرأة)) وهو المعنى الواضح فى الايه ((وليس الذكر كالانثى)) آل عمران : 36 ، حيث توجد اختلافات عديدة ومهمة بينهما فكشف الستار عنها و معرفتها يساهم فى مراعاة معناها بين الزوجين ، ويتحقق الجزء الاكبر من السعادة الزوجية فى معرفة الفنون الانسانية اللازمة للتعامل مع تلك الاختلافات.

معنى : الفنون الإنسانية للسعادة الزوجية:

كل انسان منا يمتلك مجموعة قدرات عقلية ينتج من خلالها مهارات التفكير الايجابى ، والتى يتم من خلال التركيز عليها وإستخدامها الي

تزويد وامداد الانسان بطاقة حيوية معتدلة ، تعطيه شعورا قويا بقيمته الإنسانية وكرامته الادمية ، تكون سببا فى رقى تصرفاته وتعاملاته خلال مواقف حياته مع الاخرين ، ويحقق بها الانسان السعادة التى يرجوها مع شريك حياته الزوجية .

يقول توماس اديسون : ((ليس هناك حيلة فى الدنيا إلا وسيجربها الانسان ليتجنب أعمال الفكر)) ، لذا فالفنون الانسانية للسعادة الزوجية هى حيل مشروعة وممتعة للزوجين تساعدهم فى تجنب أعمال الفكر المرهقة فى التعامل مع تحديات حياتهم الزوجية ، وتساعد فى جنى ثمار السعادة الزوجية مع شركاء حياتنا بكل مودة ورحمة ، وكل منا يحتاج لممارسة تلك الفنون فى حياته لكون أن الحياة الزوجية لا تكاد تخلو من تحديات قوية والتى إن لم يتم التعامل معها بحكمة قد تؤدى لهلاك الرابطة المقدسة بين الزوجين ، فمع زوجك او زوجتك لن تجد السعادة تأتيك بدون جهد منك لكى تجذبها لحياتك ، ولكى تجد حالة السعادة الزوجية عليك ان تأخذ بالاسباب التى تجعلك سعيداً .

فالفنون الإنسانية للسعادة الزوجية هى أفكار وأساليب حياتية للتعامل الراقي ، ومهارات إنسانية فطرية واستراتيجيات شخصية تتوافر لدى كل إنسان منا بداخله سواء أكان رجل أو إمرأة ، يتم إكتشافها وإستثمارها فى الحياة الزوجية من خلال معرفة معلومات كقراءة هذا الكتاب ، أو بالتدريب كأخذ دورات تدريبية ، وتتحقق من صحتها بالتطبيق والممارسة مع شريك الحياة .

لذلك ومن أجلك انت قمت بإعداد هذا الكتاب هدية لك ، وأسال الله ان يرزقك السعادة وانت تريد الاستفادة من هذا الكتاب ، فعليك قرائته بتمعن حتى النهاية ، وجرب ما فهمته منه ، وطبق ما تعلمته اولا

بأول فى حياتك .
ننتقل الان الي طبيعة الرابطة المقدسة والميثاق الغليظ والمصوغ الاجتماعي الشرعي والذي يتم من خلاله تكوين صفة الزوجية بين الرجل والمرأة ألا وهو الزواج والذي يتم غالبا بغرض بناء أسرة سعيدة ومتماسكة ومستمرة في الحياة ، و ما يرغبه الجميع فى حياته الزوجية داخل أسرته أن تتميز بالاستقرار وأن تتمع حياتهم بالسعادة والبهجة ، لهذا كان لازاما علينا ان نتعرف على كيفية تكوين الاسرة ؟ .. وأنواع الاسر ووظائفها هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى نتعرف على الزواج وفوائده ومراحله والاثار المترتبة عليه من حقوق وواجبات ، وكيفية أن يهدف ذلك كله لتحقيق السعادة الزوجية؟

الزواج وتكوين الأسرة

أولا: الزواج :

الزواج هو المصوغ الشرعى لتكوين أسرة ونحافظ من خلاله على الانساب ، ويقى المجتمع من إنتشار الرزيلة ، ونصل بالمجتمع من خلال الزواج لمجتمع قوى يقوم على الفضيلة ، وهو الميثاق الغليظ فى قوله تعالى " وكيف تاخذونه وقد افضى بعضكم الى بعض واخذن منكم ميثاقأ غليظا " النساء- اية21 وهو حكمة الله فى خلقه الذى يقول فى كتابه العزيز "والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم ازواجا " فاطر- اية 11.

فالزوجية آية كونية من آيات الله ، قد خلق الله جميع الاشياء على هيئة زوجين ، ونظام رباني وضع له ربنا أسسه وشرع لنا الشرائع من أجله ، وفطرة إنسانية لا يستطيع أن يعيش الانسان بدونها قوله تبارك وتعالى "وانه خلق الزوجين الذكر والانثى " النجم- اية45.

أهمية الزواج :

الزواج علاقة شرعية لقضاء وإشباع إحتياجات بشرية فى إطار مقبول شرعا ومجتمعا ، وضرورية شرعية لإنجاب الابناء ، ونظام اجتماعي يتكون بموجبه المجتمع على يد إنتاجيته من الافراد ، وميثاق غليظ بين الزوجين يربط بينهم ويزيل الفوارق ، وهو ما يوجب علينا الاهتمام البالغ بالزواج والحفاظ على الحياة الزوجية بإستخدام الفنون الانسانية ، والتي نتعرف علي كيفيتها من خلال هذا الكتاب .

فالزواج له اهميات عديدة التى تظهر جلية فى كونه فطرة الله التى فطر الناس عليها إقتضت أن يكون كل من الرجل والمرأة يقوم على قضاء حاجة الاخر ، يرتبط بموجبه رجل بإمرأة ، ويجمع بين قلبيهما برباط المودة ويحكم بين عقليهما بحكم الرحمة ، وبالزواج يقيمان الزوجين معا لإشباع احتياجاتهم الخاصة من مأكل ومشرب وتدبير لامور البيت والحياة الزوجية ولاتمام المعاشرة زوجية بطريقة مشروعة ، و للتناسل ولانجاب الذرية وذلك للحفاظ على النوع البشرى ، ويسعد الانسان ايما كان نوعه رجل او أمرأة من ايجاد شريك للحياة يتعاونا كلا منهما فى ايجاد السبل الازمة لإسعاد وراحة الشريك الآخر فى الحياة ، ويرتقى بالانسانية عما سواها ويظهر به سمو جنس بنى ادم وأفضليته فى رجحان عقله ورزانة حياته ، وهذا يدل على تكريم الله لبنى أدم ، بناء على أهميات الزواج السامية ، فإنه يرغب في التبكير فيه ، ولكن بشرط الإستطاعة وقدرة و كفاءة لتحمل أعبائه وتداعياته.

شروط الزواج الشرعية والقانونية :

تعلمت من علوم الشرع والقانون أنه يشترط لمشروعية الزواج وقانونيته ان يتوفر فية الشروط الاتية :_

1. ***بالإيجاب من قبل من يرغب فيه ، يعنى إبداء رغبة من الرجل بطلب الزواج من المرأة .***
2. ***القبول بالرضا ممن توافق علية ليكتسب الانسانية والشرعية ، بكل حرية وبدون إجبار.***
3. ***الاشهار ولو بالدف ، ليكتسب الزواج القبول ويعرف دفع المهر او ما يعرف بالشبكة ، وهى الهديه من الزوج***

لزوجته.

4. وجود ولى للزوجة ليصبغ بالصفة الاجتماعية .

5. يتطلب شهود ذوى عدل عليه ، شاهدى عدل من الرجال.

6. التوثيق لعقده بين طرفيه ليكتسب الصفة القانونية ، فى سجل قسائم الزواج.

متي يمكنني الزواج؟

بالنسبة لك ايها الفاضل عندما تكون مستطيع وقادر ويتوفر لدي امكانيات الزواج من منزل للسكني ومصدر للنفقة وقبل ذلك كله انني اكون قادر صحيا وبدنيا ، بالنسبة إليكي ايتها النبيلة عندما تكون قادرة جسديا ولديها خبرة بالاعمال البيتية والمنزلية .

السؤال الان : ما هى أهدافنا من الزواج ؟ ولماذا تزوجنا ؟ ماذا سنستفيد من الزاوج؟ ... والإجابة على الفور نحن نتزوج لنكون سعداء بتكوين أسرة جديدة ... والآن على الفور يمكننى أن أسألك ماذا تعرف عن الاسرة؟

ثانيا:الأسـرة :

الانسان منذ أول لحظة لوجوده على الارض وهو كائن إجتماعى بطبعه وهى فطرته ، وقد جبل على عدم العيش بمفرده ، وحتى يستمر حيا لابد أن يجد له من جنسه من يأنس بهم ، وهو لا يستطيع أن يمارس حياته وحيدا بعيدا عن وجوده فى جماعة ، تحميه وتأمن له الحياة ويقضى خلالها إحتياجاته ، فقد خلق الله أمنا حواء من ضلع سيدنا أدم ، وقد أوجدها معه فى الارض لتكوين أسرة ، تأنس به ويأنس بها من وحشت الحياة ،

وتساعده على تنفيذ حكمة الله وأوامره فى الارض ، فبدأ سويا فى عمارة الارض وإنجاب هابيل وقابيل وأخوتهم ، فتكونت الشعوب والقبائل ليتعارف الجميع ويعلموا أن وجود الانسان داخل أسرة هى فطرة الله التى فطر الناس عليها ، من هنا فأسرة سيدنا أدم هى أول أسرة فى الوجود ، وهى المنبت الأول لقبائل وشعوب الأرض.

فقد أرسل الله الرسل وأنزل معهم الكتب لإرشاد الإنسانية جمعاء على أسلوب وطريقة العيش معا بكل حب وسلام بداية من الاسرة وحتى المجتمعات الكبرى ، وتتميز الأسرة بأن‌ها لها أحجام متنوعه ، ولها الكثير من الوظائف المتعددة والاساسية فى بناء صرح المجتمع ، وهو مايكسبها الاهمية القصوى والقيمة العليا للمحافظة على إستراريتها فى الحياة ، وقد أنشأت المؤسسات بغرض مساعدة الاسرة فى القيام بمهامها السامية ، كما سنت من أجلها القوانين والتشريعات بغرض المحافظة عليها من التفكك والهلاك ، فهى نظاما اجتماعيا قائما بذاته على مقومات أساسية تبنى عليه نظم المجتمع الاخرى .

فالاسرة نقصد بها الجماعة التى تتكون فى بداية أمرها من رجل وأمرأة ، تربطهم علاقة زوجية مشروعة يقبلها المجتمع ، يقيمون تحت سقف واحد داخل مسكن واحد ، يتعاونان سويا لتحقيق أهداف من الزواج ، من إشباع إحتياجات و إنجاب الابناء وتستمر حياتها بالالفة والمحبه المتبادله بين الزوجين ، والتراحم المكلل بالتسامح والتغاضى عن الصغائر ، وهذا ينبع من قلوب متألفة وعقولا راقية ، تريد الحفاظ على إستمرار الحياة لأسرتهم .

أهمية الأسرة :

تكتسب الاسرة أهميتها من الوظائف الهامة والتى تكلف ويفترض عليها أن تقوم بها وتؤديها فى المجتمع ، على الرغم من كل التغييرات التى طرأت على المجتمع ، إلا أن الاسرة مازالت تمتلك الأهمية العظيمة بين كل نظم المجتمع ، التى أنشائها المجتمع لمساعدة الاسرة للقيام بدورها كالمدارس مثلا ، والاسرة هى أساس تكوين الحضارة الانسانية من خلال إعدادها للأجيال المتعاقبة والتى جمع بينهم التعارف وإقامة العلاقات التعاونية بين الجميع ... يقول الله تبارك وتعالى ((يا ايها الناس انا خلقناكم من ذكر وانثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا ان اكرمكم عند الله اتقاكم ان الله عليم خبير)) الحجرات :13 . فأهميه الاسرة نتعرف عليها من خلال أنماطها ، ومقوماتها و وظائفها .

أنماط الأسرة :

الاسرة تأخذ انماطا واشكالا متعددة تبعا للمجتمع التى توجد فيه ، وتبعا للظروف المحيطة بها ، لذا نجد ان توجد فى المجتمع بأحد الاشكال الاتيه :_

1- الاسرة المكونه من زوج وزوجة يقيمان سويا بدون أبناء ، بسبب حداثه زواجهم فهم لم ينجبوا بعد ، أو لزواج أبنائهم وإستقلالهم عن والديهم فى المعيشة ، وهذا يعتبر هو المعنى الأولى للحياة الزوجية التى نقصدها فى كتابنا .

2- الاسرة التى تتكون من زوج و زوجته وأطفالهم فى مسكن واحد دون مشاركة الاخرين .

3- الاسرة مكونه من الزوج والزوجة وأطفالهما المباشر ،

بالإضافة لأهل الزوج والديه أو أحدهما وأخوته أو أحدهم يقيمون جميعا فى مسكن واحد ، ويتشاركون الحياة معا.

3- الأسرة التي تتكون من الاسر السابقة معا ، يقيمون جميعا بمساكن متجاورة .

4 - الاسرة التى تتألف من أب قد يكون له أولاد من زوجة سابقة ، أو أم قد يكون لها أولاد من زوج سابق ، كما أنها تشمل أيضا الزوجة الثانية بأبنائها أو بدون ، حيث يشتركون جميعا فى الاقامة معا .

5- اسرة مفردة الابوين وهى الاسرة التى تتكون من الابناء وأحد الابوين إما الاب أو الام ، يقيمون معا فى مسكن واحد ، ويعيشون معا حياة واحدة .

6- الاسرة التى تتكون من أطفال ليس لهم أسر من الانواع السابقة ، وهؤلاء الصغار كاليتامى أو اللقطاء ، ووجود أما بديلة تقوم على قضاء حوائجهم وتربيتهم يقول الله تبارك وتعالى ((وقل رب إرحمهما كما ربيانى صغيرا)) الاسراء : 24 ، يقيمون جميعا فى مسكن واحد .

قواعد بناء الاسرة ومقوماتها :

يقوم بنيان الاسرة ويؤسس على عدة مقومات تمثل الركائز الاساسية لها حتى تتمكن من القيام بوظائفها ، تسمى قواعد وهى متفاعلة مع بعضها البعض هى :

أ- القاعدة البنائية :

ويقصد به تكامل وحدة الأسرة في بناء كيانها ، حيث تقوم القاعدة البنائية على وجود كل من الزوجين والأبناء في اطار

مثلث يجمع أفرادها ليتكون الأضلاع الثلاث للأسرة .

ب-القاعدة الاجتماعية :

تتضمن مجموعة الادوار المكلف بالقيام بها أفراد الاسرة فى جو من العلاقات الطيبة المملؤة بالمحبة والمودة بينهم ، واستمرار كل منها في الوقوف إلى جانب الطرف الآخر ومساعدته بكل إخلاص والتجاوز عن الخلافات البسيطة والتغاضى عن الصغائر وعدم تجسيم الأمور حتى يتوفر للأسرة الاستقرار فى الحياة.

ج-القاعدة الصحية :

تقوم تلك القاعدة على السلامة الصيحة للزوجين ، وان الوقاية خير من العلاج ، والحرص على العافية والإبتعاد عن العادات السيئة ، والالتزام بالمحافظة على صحة كل منهم .

د- القاعدة النفسية :

الزواج يقوم على الأخذ والعطاء ، وأساليب المعامله الطيبة بين الزوجين ، وتوفير الحب والاحساس بالأمن والاحترام المتبادل ، والنضج الانفعالي لكلا الزوجين ، ووجود أهداف عامة مشتركة يعمل الزوجان معا على تحقيقها ، ورعاية الزوج لزوجته ورعايتها له ، كل هذا يوجد فى الاسرة مناخ يتميز بالاستقرار النفسي .

ه-القاعدة الإقتصادية :

تقوم على وجود عمل مناسب لأحد الزوجين أو لكلاهما ، حتى يكون مصدرا يدر لهم دخلا يمكن من خلاله قضاء حاجات الاسرة ، وإشباع مطالب الأسرة واحتياجاتها من مأكل وملبس ومسكن

وترفيه متاحة في حدود دخلها .

و- القاعدة الدينية :

تستطيع الأسرة أن تستقر بتمسك أفرادها بأصول العقيدة التى يعتقدونها ، ويتشاركون فى إقامة شعائرها وطقوسها ، فالإرتباط بالدين في كل تصرفاتنا اليومية يمكن للأسرة أن تعيش فى أمان وسلام ورعاية وحفظ من الله .

وظائف الأسرة :-

لقد كانت الأسرة في عهد سابقا تتولى جميع شؤون الحياة الاجتماعية ، سواء ما تعلق بالمجال الاجتماعى والثقافى و الاقتصادي والتربوي والخلقي والديني، إلا أن مع التطور الذي عرفته البشرية، فقد فقدت الأسرة الكثير من وظائفه ، حيث أن تقدم المجتمعات و التطور التكنولوجي أضاف مجموعة من التكوينات والنظم الاجتماعية التي أخذت من الاسرة أدوارا مختلفة ، حيث ان الاسرة المفترض لها أن تؤدى الوظائف الاتية:_

أ-الوظيفة النفسية والعاطفية:

وهذه الوظيفة تعتبر أهم وظيفة تقدمها الأسرة لأبنائها هي تزويدهم بالإحساس بالأمن والقبول في الأسرة حيث انها توفر لأبنائها مظاهر الحب والعطف والاهتمام والرعاية والاستقرار والأمن والحماية مما يساعد على نضجهم النفسي ، كما تحافظ الأسرة على تقدير الأطفال لذاتهم وتمنحهم الحماية اللازمة للنمو، بشكل نفسي سليم في إطار المجتمع ، وتمد أفرادها بالاتجاهات والإنفعالات الايجابية المناسبة للمواقف حفاظا على صحتهم النفسية واتزانهم وتعمل الأسرة كمرشد نفسي اجتماعي للأبناء ترتقي بهم وتمدهم بالقوة اللازمة لبناء شخصيته مستقلة

قادرة على التعامل والمساهمة في تحسين صحتهم النفسية فيكونوا صالحين فى الحفاظ والبناء لمجتمعهم .

ب-الوظيفة البيولوجية :

تعتبر الأسرة اداء الوظيفة البيولوجية ادوارا كثيرة اولها انجاب النسل واستمرار حياة المجتمع وتتمثل هذه الوظيفة في انها تشكل اشباعا جنسيا لغرائز الزوجين بشكل شرعى ومنظم ضمن المعايير والنظم السائدة بالمجتمع و تتم من خلالها عملية التكاثر تشمل الانجاب والتناسل ، وبالتالي المحافظة على النوع البشري ، وحفظه من الانقراض ويتم إمداد المجتمع بالأفراد فمن خلال نطاق مؤسسة الزواج (الاسرة) ، ولا تعترف بثمرة تلك العلاقات إن كانت غير شرعية فلا يقبلها المجتمع .

ج-الوظيفة اقتصادية:

من أجل الحفاظ على إستمرار حياة الأسرة فلابد من توفير الحياة الكريمة لافرادها ، من خلال سد احتياجات أفرادها المادية وتتمثل هذه الوظيفة في توفير المسكن المناسب للأفرادها فهى المأوى لهم وانها تقدم الأسرة العون النقدي ، وتكفل وتؤمن الحياة لأفرادها الذين يمكنهم تحقيق ذلك من خلال الاعتماد على أنفسهم ، كما تقدم العون في الظروف القهرية مثل: مرض- عطالة- عجز- حاجة مادية و للأسرة دورها الاقتصادي المتمثل في توفير احتياجات الأفراد المادية من ملبس ومأكل ومأوى وغير ذلك من المتطلبات المادية لضمان استمرار الحياة والعيش بكرامة.

د-الوظيفة التربوية:

كأحد الوظائف الاساسية للاسرة تتمثل فى التربية والتنشئة الاجتماعية لافرادها حيث أن الطفل عند ولادته يكون في حالة عجز تام فى خدمة نفسه بالاعتماد على ذاته ، بحيث يستحيل ممارسة حياته ما لم يتولى رعايته أسرته ، لإشباع حاجاته الفسيولوجية الاساسية ، والأسرة تعد أقوى نظام في عملية التنشئة الاجتماعية وإكساب الطفل الأستعداد لتكوين الشخصية الاجتماعية ،وانها ترتبط بالتربية ارتباطا وثيقا، فقد كانت الأسرة قديما هي المصدر الوحيد للتربية ، وكان كل فرد يكتسب تدريجيا منذ نشأته أساليب السلوك للحياة عن طريق تأثيره وتأثره بالبيئة التى يعيش بها وتتم التربية من خلال اساليب المعاملة الوالدية والثواب والعقاب للأطفال .

هـ الوظيفة الوطنية والقومية :

تتمثل تلك الوظيفة للاسرة فى قيامها بتربية أطفالها على نبذ العنف والتطرف والتعصب والحث على التسامح والحوار البناء بين افراد الاسرة وتنمية قيم الولاء والانتماء لأفراد الاسرة تجاه وطنهم ،ومن خلالها تزرع قيم حب الوطن فى قلوب افراد الاسرة وابراز قيمة الوطن العليا نفوس افراد الاسرة وتتم تنمية قيم التضحية بالنفس من اجل الدفاع عن الوطن ضد الاعداء الذين يتربصون للوطن وتحذير افراد الاسرة من الارهاب وابراز صورته الخطرة وأضراره الجثيمة على الوطن وابراز القيمة العليا لنعمتى الامن والامان لدى افراد الاسرة داخل وطنهم.

و الوظيفة الاجتماعية والثقافية :

تعتبر من اهم الوظائف للاسرة قيامها باكساب أفرادها القيم الاجتماعية اللازمة له فى الحياة كالاحترام للكبير والعطف على الصغير والصدق فى المعاملات مع الاخرين واكساب الفرد الخبرات الاجتماعية لاقامة العلاقات الناجحة مع الاخرين ، واداء ادواره الاجتماعية فى اسرته ومجتمعه ، والأسرة كانت تحرص على تعليم أفرادها الحرفة أو الصناعة أو الزراعة، والشؤون المنزلية واكساب الفرد قيم المجتمع وعاداته المنظمة للحياة الاجتماعية داخل اسرته ومجتمعه.

ى الوظيفة الدينية :

وتتمثل هذه الوظيفة فى تعليم افرادالاسرة الاسس الصحيحة لاقامة الشعائر والقيام بممارسة العبادات و اكساب افرادها المفاهيم الوسطية للدين وانه لا اكراه فى الدين ، وان الجزاء من جنس العمل وابراز القيم الدينية التعلقة بحسن المعاملات مع الاخرين بعيدا عن التعصب والتشدد وتعريف الافراد الحرية فى العقيدة ولكل انسان حر فى اختيار عقيدته ، فالدين لله ، ويتم في الاسرة تعليم الافراد ان العمل فى الدنيا نوعان العمل الصالح فيؤجر صاحبه بالجنة ، والعمل الغير صالح فيجازى صاحبه فى النار ويتعلم الافراد داخل الاسرة ان الكون له حاكم وهو الله المعبود ، فهو سبحانه يدبر شئونه ولا تأخذه سنة ولا نوم ، فهو سبحانه قيوم السموات والارض ويتم إكسابهم قيم أن الفرد لن يحاسب عن غيره فلا تزر وازرة وزر أخرى ، إلا على أهل بيته وتعليمهم ان الله ارسل الرسل جميعا وانزل معهم الكتب لاخراج الناس من عبادة الناس لعبادة رب الناس .

وإذا كانت الأسرة قد فقدت الكثير من الوظائف فى حاضرنا ، عندما أوجد المجتمع مؤسسات أخرى تولت القيام بمهام الأسرة ، إلا أن هذه الأخيرة لا يزال يرجع إليها الفضل لإعداد الأفراد للحياة الاجتماعية ، فينبغى الاهتمام بها والعمل على المحافظة على استمرار حياتها ، فهى أساس بناء صرح المجتمع ولولا وجودها لما تكون المجتمع .

والآن ننير إدراكنا بمراحل ومقدمات الزواج لكى نتمتع بالسعادة التى نرجوها من الزواج ، وهذة المقدمات تبدأ بإختيار شريك الحياة ، مرورا بمرحلة الخطوبة ، ثم عقد الزواج وكتابه الكتاب وبداية الحياة الزوجية ، فالزواج عقد من أجل العقود التى تبرم بين الناس ، وميثاق غليظ بين الزوج وزوجته ، لذا نجد انه لكى يتم ذلك الزواج ويكتسب شرعيته لابد له من مقدمات ، تكشف عن رغبة الزوجين فى الزواج نتعرف سويا على اهم فنون للسعادة الزوجية وهو الفن الذى تسير عليه اسس وقواعد المودة والرحمة بالقبول بين الزوجين ، وهو احد المقدمات الاساسية للزواج ، ألا و هو فن اختيار شريك الحياة ، هيا بنا .....

فن
اختيار شريك الحياة

فن اختيار شريك الحياة

إن أردت السعادة فى حياتك الزوجية ، فعليك أن تتأنى فى إختيار شريك حياتك بكل إهتمام وعناية ، ليس المهم فقط أن تجد الشخص المناسب لشخصيتك ليكون شريكا لك فى حياتك الزوجية ، ولكن الأهم من ذلك أن تجتهد لكى تصبح أنت أيضاً الشخص المناسب لشخصية شريك حياتك ، و الاختيار لشريك الحياة يتأثر عادة بخبرات الوالدين فى الحياة ومدى فضلهم على الزوجين ، وقدرتهم على ايثار مصلحة ابنائهم ، ثم الاصدقاء فالمرء على دين خليله فإن اصدقائك لهم الحظ الوفير من قرارك فى اختيار شريك حياتك خاصة إذا ما كانوا اوفياء وصالحين ، فإنهم يساعدونك للإختيار الامثل ، ثم أن الاعلام يساعدنا للاختيار الصحيح بما يبثه من برامج ولقاءات ومواد إعلامية بها فائدة مقصودة للإفادة بمقومات الاختيار السليم لشريك الحياة ، ثم المجتمع وما يسود فيه من قيم وتقاليد وثقافة تجاة مواصفات شريك الحياة فان المجتمع يؤثر فى عملية الاختيار ايضا ، انك أنت نفسك القائم بالإختيار اذا ما كنت رجل او إمرأة ولكى يكون كلا الزوجين (رجل او إمرأة) مسؤلا عن هذا الاختيار لشريك حياته فيما بعد ولا يلوم الا نفسه عن هذا الاختيار .

وحتى لا يندم عليه ان يراعى عدة اسس لعملية الاختيار هى :

- التأنى وعدم الاستجابة السريعة والخداع بالاحوال الظاهرة للرجل او للمرأة عند إختيارى لشريك حياتى.
- تحديد الهدف من الاختيار لشريك الحياة ، بكل دقة وإهتمام وان يكون الهدف الاساسى لك ما تعيش من أجله ، على حسب ما تريده أنت من حياتك .

- ***عدم الاختيار بالقلب فقط ، فإن ذلك يجعل الانسان الذى يختار يغلب عواطفه وأهوائه فى ذلك ، فيجمل القبيح بخياله لانه يحبه .***
- ***عدم الاختيار بالعقل فقط ، فإن ذلك يفقد الحياة الزوجية انسانيتها قبل ان تبدأ ، فيلجأ الانسان الذى يختار ان يغلب المصلحة الشخصية ويقيس مدى التى سيكسبها من هذا الاختيار .***
- ***عند الاختيار لشريك الحياة عليك ان توازن مابين العقل وما يبديه من أفكار حول هدفك من إختيارك ومدى مصلحتك ومدى الاستفادة من هذا الإرتباط بهذا الشخص ، وبين القلب الذى دائما ما يميل للرومانسية والجمال فقط ، ولا يرى فيمن اختياره لمشاركتك حياتك الزوجية إلا الجوانب الايجابية فقط ولا يحاول ان يكتشف جوانبه الاخرى ، فالتوازن عند الاختيار لشريك الحياة ما بين حكمة العقل و عواطف القلب ، فهذا أجمل ويكون الاختيار قد قام على اساس الاتزان دون تغليب ايهما على الاخر.***
- ***لا خاب من استخار ولا ندم من استشار على من يرغب فى اختيار شريك حياته عليه أن يستخير الله تبارك وتعالى ويستشير من هم أصحاب فضل من العقلاء الذين يمتلكون قدرًا من الخبرة فى الحياة الزوجية وكذا يستشير المتخصصين ممن يعرفهم . والأولى والأخرة والفاصلة هى ركعتا الاستخارة لمن يختارها وكذا ركعتا قضاء الحاجة .***

ولكى تختار شريك حياتك عليك أن تسأل نفسك عدة أسئلة هامة :

- ***متى أختار شريك حياتى ؟***
- ***لماذا أختار شريك حياتى ؟***
- ***ما هى مواصفات شريك حياتى ؟***
- ***أين يمكننى أن اجد شريك حياتى؟***
- ***ماذا يجب عليا أن أفعل عند وجود شريك حياتى ؟***

اتخاذ قرار اختيار شريك الحياة :

إن كثيرا منا يضطرب يتردد كثيرا عندما يريد ان يتخذ قرارا بشأن إختيار شريك الحياة ، فكثيرا منا يصاب بالقلق والحيرة الا من رحم ربى ، إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة ولا تتردد ، فإختيار شريك الحياة يتطلب منك أن تشاور وتستخير وتقرر وأن تعزم وتتوكل على الله فى اختيارك ، يقول الله تبارك وتعالى" وشاورهم فى الامر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين " آل عمران : 159 ،...

فمن يرغب فى الاختيار لشريك حياته عليه أن يشاور من يكبره سنا ، وبخاصة من مر بتجربة ناجحة فى إختياره لشريك حياته ، وعليهم أن يستخيروا الله وأن يتأهل قليلاً ، وعليه أن ينهى وقت المشاورة فورا عند القرار، وعليه أن يعزم ويتوكل علي ربه ، ويصمم ويجزم لينهى حياة التردد والاضطراب ، وإن مسألة اختيار شريك الحياة واتخاذ القرار بذلك لا تحتاج إلى تردد بل تحتاج إلى تصميم وعزم أكبر وصدق نية وتوكل علي الله .

فالإختيار لشريك الحياة لابد أن تتم بالراحة الداخلية لمن يقع عليه الاختيار لأنها مسألة مصير لرجل وامرأة لا مجال فيه للإختبار والتجريب.

أساليب الاختيار لشريك الحياة :

تتعدد الأساليب والوسائل التى يتم اختيار ومعرفة شريك الحياة من خلالها ما بين واحدًا وأكثر من الوسائل الآتية :

- ***الأهل والأقارب : فهم أعلم بوجود بنات أو أولاد على سن الزواج قريبون منهم كالخالات والعمات والاصهار.***
- ***الأصدقاء والمعارف : مثل صديق العمل أو معرفة أحد أنت تعرفه قريب منك ويعرفك بشريك حياتك .***
- ***المعرفة الشخصية : أن بنفسك تعرف على شريك حياتك بالصدفة أو من خلال التعامل معهم فى العمل .***
- ***الانترنت : من خلال مواقع التواصل الاجتماعى ومواقع الزواج من يوفرون صفات لشريك حياتك تتوافق معك .***
- ***الخاطبة : وهذا النظام أو الوسيلة تتوفر فى الأماكن الحضرية الشعبية فنتيجة لعدم معرفة الناس ببعضها البعض توجد الخاطبة بتقريبك بشريك حياتك .***
- ***مكاتب الزواج : يعلن عن تلك المكاتب فى وسائل الاعلام المرئية والمقروئه ، وأدى لتواجد مكاتب الزواج الإرتفاع الملحوظ لنسب النساء الغير متزواجات وإرتفاع سن الزواج للرجال ، يتقدم كل من يرغب فى الزواج بطلب لهذه المكاتب وهى تساعده فى التعرف على شريك .***

فأية وسيلة تتناسب مع قيمك ومبادئك اخترها فأنت صاحب القرار فى الاختيار .

كيف يتم اختيار شريك الحياة ؟

تعلمت من خلال تدريباتى فى مجالات الارشاد الاسرى وخبرتى الحياتية أن يختار الزوج زوجته أو تختار الزوجة زوجها فى ضوء واحد أو أكثر من حيث التشابهه : إختيار من يشبهنى فى صفاتى وشخصيتى ، فالارواح جنود مجندة ما تشابه منها إئتلف وما تفرق منها إختلف ..أو التكامل بمعني ان إختيار من يكملنى فيما ينقصنى ويشبع احتياجاتى..أو الإختيار عند الرجل لمن تشبه والدته ، و المرأة تختار من يشبه والدها فى ضوء نظرية التحليل النفسى من حيث صفات الجنس ..أو التكافؤ : يتم الإختيار على أساس ما يسمى بالتوافق الزواجى والتكافؤ العام ، والذى يتحقق بالقيام بالأدوار الزوجية والتوافق المتماثل من الجوانب الشخصية والعاطفية والتقارب الفكرى والثقافى والاجتماعى وتناسب الجانب المادى ...والتوفيق ما بين تلك الأسس جميعها أو بين البعض منها أفضل ،.ومنهم من يختار شريك حياته فى ضوء معايير يضعها مسبقًا قبل البحث عن شريك حياته فهذا يتخير بعقلانية تقوم على أسس ومعايير مثل الدين او الجمال أو المال أو النسب أو ... إلخ ،وغالبا ما يقوم الرجل بوضعها أمامه عند إختياره لشريكة حياته ، كما أن جميع الشرائع السماوية والكثير من المجتمعات قد منحت المرأة حق اختيار زوجها ، ونتناول فيما يلى أهم تلك الأسس :

أولا : أسس اختيار الزوجة :

عند إختيار شريك الحياة يعلمنا الله تعالى ذلك بقوله تعالى :

(ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو اعجبتكم)البقرة : 221 ، وقد روي عن النبي انه قال:تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فأظفر بذات الدين تربت يداك) أخرجه البخارى ومسلم . إنطلاقا من هنا فمن أجل إختيار الرجل لزوجته يتم فى ضوء المعايير الاتيه :

1) الدين : فالاختيار على أساس الدين ولو لمست يدك التراب من شدة الفقر فصاحبة الدين يزينها الدين بالجمال وبدينها تزاد غنى ومال ولأمة مؤمنه خير من مشركة ولو أعجبتكم .

2) الجمال : فجمال الزوجة يحصن الزوج ويسعده إذا ما نظر إليها سرته وحتى لا ينظر لغيرها فإن الزوج العاقل يتزوج المرأة الجميلة لتعفه عن غيرها بجمالها .

3) المال : فمن الحسن والأفضل أن تكون الزوجة مقدرة ماليًا حتى تساعد زوجها على متاعب الحياة الغير مستقرة وتكفه وتكف نفسها عن السؤال .

4) الحسب والنسب : أن تكون من منبت طيب (تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس) ، تكون عائلتها صاحبة سمعة طيبة ، فالأصل فى النسب إن صح يصبح بمثابة أهل للزوج فالنسب المشرف لك ولأولادك أن أهل زوجتك سيكونوا أخوال أولادك فبر أولادك بحسن اختيار أخوالهم .

5) النظافة : فمن الإيمان أن تكون زوجتك نظيفة وتهتم بنظافة

مظهرها وبيت أهلها وملابسها وتتعرف على ذلك عند الخطوبة .

6) المقدرة على تحمل المسئولية للحياة الزوجية : أن تكون تتحمل القيام بواجباتها تجاهك من طبخ وغسيل .

7) أن تكون خالية نفسا وقلبا : بمعنى أن لا تكون متعلقه بشخص أخر تحبه أو أن تكون غير مخطوبة فلا يخطب أحدكم على خطبة أخيه ، وكذا ألا تكون متزوجة بأخر وفى فترة عدتها من طلاق لزوج سابق .

8) أن تكون بكر لم يسبق لها الزواج أفضل : تلاعبها وتلاعبك .

9) أن تكون قادرة جسدا وبالغة عقلا : حتى تكون قادرة على الحمل والولادة والرضاعة وبالبلوغ يكون تفكيرها متفتح وتستطيع أن تستوعب أعباء الحياة وتدبر أمور زوجها وبيتها .

10) أن تصغرك فى السن من 3 سنوات فأكثر حتى 7 سنوات حتى يكون تفكيرك أكبر منها وتحترمك لكبرك عنها فى السن .

11) مراعاة التعليم أن تكون قدر المستطاع تعليمك أعلى من تعليمها حتى لا تتكبر عليك بعلمها وعقلها كون أن رقى التعليم بصاحبه رقى فى التفكير .

12) الودود الولود فنعمة الولد زينة الحياة الدنيا فتتعرف على ذلك من خلال عماتها أو خالاتها وأبنائهم وعندها قدرة على الإنجاب.

13) التعرف على عيوبها وذلك من خلال فترة الخطوبة بأن تجلس معها وتوضح لها عيوبك حتى إن قبلتك على عيوبك فعليك أنت الآخر أن تقبلها بعيوبها أو أن تبحث عن غيرها .

14) القوامة لوالدها بمعنى أن تتأكد من حقيقة من هو صاحب القرار فى بيت أهلها من هو والدها فهو خيرًا أو والدة وهذا أسوأ

الأحوال .

15) أن تكون حل لك فى زواجها وألا تكون محرمة عليك من الرضاعة .

16) ألا تكون أنت محل لها حتى إذا طلقتها تزوجت زوجها الأول ، تكون متزوجة قبلك وزوجها طلقها .

17) ألا تكون زانية فالطهارة للزوجة عفاف لزوجها ولأهلها .

18) السلامة الجسدية أن تكون خالية من الأمراض أو العاهات والسلامة العقلية فالعقل السليم فى الجسم السليم . اللهم اشفنا واشفى مرضانا ومرضى المسلمين .

19) التكافؤ: معها فى المبادئ والاتجاهات والانظمة السمعية والمستوى المعيشى .

20) ألا تكون صاحبة وظيفة وأنت بدون عمل وإلا فالتراضى أفضل وإن كان يحدث بعده كثير من المنازعات .

21) الإتفاق معها على كل شيء قبل الزواج حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها: طبيعة ومكان وأثاث منزل الزوجية ، و كيفية الإنفاق ، وعمل الزوجة ، زيارة الزوجة لأهلها وصحباتها ، نظرتكما للمناسبات والعادات الاجتماعية ، وقبل ذلك الاتفاق على هدفكما من الزواج، بل في الحياة كلها: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} (56) سورة الذاريات

22) إياك وان تهتم بالظاهر وتتناسي الأصل الغالب : قال بعض العرب لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنانة، ولا منانة، ولا حنانة ولا تنكحوا حداقة، ولا براقة، ولا شداقة.



فإذا أراد الرجل أن يخطب إمرأة فله أن يرسل أمه أو بعض أهله ـ كأخته مثلاً ـ لترى فيمن يريد الرجل خطبتها ما يدعوه إلى خطبتها ، فى بيتها واثناء حياتها الطبيعية حتى يمكن إكتشافها من قريب . <u>أيها الزوج:</u>

الزوجة شريكتك فى الحياة عند إختيارك..لها ليس له من الاختبار مجال...وإن عزمت فعليك بصاحبة الدين وليكن...جمالها بسيط وصاحبة الوفير من المال...منبتها طيبا يكن لك أهلا ويشرف أولادك...وعقلها زينة يغنيك عن اللوم وكثرة السؤال...تكبرها سنا حتى تكون أنت صاحب القرار ...تحترمك على عيبك وتظهر ما بك من جمال...وإبتعد عن القبيحة فى خلقها التى تزمك ... حتى تعيش حياتك طويلا سعيد الحال...

<u>ثانيا : أسس اختيار الزوج :</u>

1 - الدين: فالزوج صاحب الدين هو رجل وقور يعتز بنفسه ويقدر إنسانية زوجته ، فإن أحبها أكرمها ، وإن كرهها لم يظلمها .

2- حسن الخلق: من علامات السعادة هو الارتباط برجل يتمتع بحسن خلقه ، يرحم ضعفها، ويفرح بها ويشكرها ويكافئها إن أحسنت ، ويصفح عنها إن أخطأت .

3- الباءة: وهي القدرة على تحمل مسؤوليات الزواج وأعبائه من النفقة والجماع.

4- الكفاءة : يكون انتظام مصالح الحياة بين الزوجين بالتكافئ بينهما ، من حيث التعليم والمستوى الاجتماعى والمعيشى والفكر

و....إلخ.

5-التعرف على عيوبه وذلك من خلال فترة الخطوبة بأن تجلسى معه وتوضحى له عيوبك حتى إن قبلتيه على عيوبه، فعليك أنت الآخرى أن تقبليه بعيوبه أو أن تبحثى عن غيره .

6- أن يكون حل لك فى زواجه وألا يكون محرم عليكى من الرضاعة او النسب .

7- ألا يكون زاني فالطهارة للزوج عفاف لزوجته ولأهله .

8- السلامة الجسدية : أن يكون خاليا من الأمراض أو العاهات اللهم اشفنا وواشفى مرضانا ومرضى المسلمين .

9- العقل : فعقل الرجل زينة له يقومه فى تصرفاته والسلامة العقلية تجعله يتحمل مسئولية حياته ، فالعقل السليم فى الجسم السليم .

10- ان يكبرك ب 3 سنين فأكثر فهو أفضل لكما.

11- ألا يكون صاحب عادة سلبية كالتعاطى او الإدمان.

12- له عمل أو وظيفة ولا يكون عاطلا حتى يكون له مصدرا للانفاق عليك.

13- ألا يكون متزوج بأولى أفضل ، وان كان الاتفاق على العدل بينهما ورضاء وموافقه الاولى على الزواج .

14- أن يكون له بيت مستقل وغير مشغول بسكنى الغير للزواج فيه .

أيتها الزوجة:

الزوج هو شريك الزوجة فى الحياة فعند ... إختياره يكون بالموازنة بين راحة القلب والبال...فلإختيار بالقلب يجلب الندم على الحياة ... والاختيار بالعقل يجلب المصلحة والجمود المحال...فحسن الخلق والأصالة هى المعايير فى الاختيار ... إن أردت السعادة لحياتك وطيب الحال...

فإن وجدت شريك حياتك عليك بإستخارة ربك .. وقبل تقدم الرجل للفتاة يخطبها ، وقبل موافقة الفتاة ، عليهما استخارة الله تعالى فى هذا الأمر العظيم ، فيصلى كل منهما صلاة الاستخارة .

صلاة الاستخارة

يصلى الرجل والمرأة صلاة الاستخارة فى أى وقت شاء ركعتين دون الفريضة ، ثم بعد التسليم يدعو مما شاء ، فصلاة الاستخارة هى إستخارة رب العالمين فى شأن من تناسب أن يكون شريكا / ـة لى فى حياتى الزوجية .

كيف أجد شريك حياتى وأتزوجه ؟ (علاج العنوسة)

على كل إنسان يرغب فى الزواج ويبحث عن شريكا لحياته ، أن يسأل نفسه سؤالا هاما وهو هل تـريد وترغب فعلا أن تتزوج بصدق ؟

فعليك أولا أن تتأكد من إقتناعك بفكرة أنك فعلا لديك الرغبة في الزواج ، وأن تتيقن بتلك الرغبة فى أفكارك وكلماتك التى يتحدث بها عقلك مع نفسك ، وتكون أفعالك مـؤكدة على ذلك حتي تتكون لدية الارادة لتحقيقه بحيث لا تتعارض مع رغباتك ، وعليك ان تكون على أتم إستعداد ممكن على المضى قدما فى مراحل الزوج التالية بمجرد

أن تجد من ترغب فيه ان يشاركك حياتك الزوجية ، وهذا الاستعداد يكون فى جميع نواحى الحياة سواء المادية والصحية والنفسية و....، ونحن هنا ومن خلال هذا الكتاب نقدم لكل من يرغب فى الزواج بصدق ويكون قدرا لمسئولية الزواج ، مجموعة خطوات سلسة وسهلة ويمكن للجميع ان يقوم بفعلها ، حتى تجد الشريك المناسب لك ليشاركك حياتك القادمة ، فعليك عزيزى القارئ أن تقوم بـــ :

1) إختر الوقت المناسب لك ، وقم أولا بالتوضأ توضأك للصلاة.

2) صلى ركعتين لله بنية أن يوفقك الله فيما تريد أن تفعل .

3) أجلس فى مكان هادئ بمفردك أنت .

4) تنفس بعمق حتى ينعش الهواء عقلك ، لتتخلص من الشوائب السلبية فى تنقى فكرك حتى تجدد طاقتك الحيوية .

5) قم بوضع وتحديد المعاييرك والصفات التى ترغبها فى شريك حياتك ، وإجعلها دائما فى صوب عينيك فى مكان واضح تراه دوما لتتخزن فى عقلك ، ومن الافضل لك أن تكتبها فى ورقة وتحفظها فى مكان آمن

6) تعود على الصدق مع نفسك حتى تصل إلى الصفات التى تسعدك بها دوما ولا تندم عليها ، فأنت صاحب الطلب لها والتصميم ، فكما تضعها صالحة تجدها من نفس النوع فى شريك حياتك ، وعليك أن تجعل الصفات والمعايير إيجابية واقعية .

7) ركز على هذه الصفات وتفكر فيها جيدا بإيجابية ، وتفاءل بأنك بإذن الله ستجدها فيمن ترغب أن يكون شريك لك فى حياتك ، فإنما الاعمال بالنيات ، وأنك ستجد من نفس نوع ما

نويته فى قلبك وعقلك ، إن كان خير ا فهو خيرا ، وإن كان غيره فأنت من يقرر .

8) تخـيل بعقلك أين يمكنك أن تجد صاحب تلك الصفات ، وحفز عقلك حتي يبحث عنه ويرسل لعقله ذبذبات تجعله ينجذب إليك ، واجعل ظنك بالله خير فالله سبحانه عند ظن عبده به .

9) عليك بالدعاء لله والطلب منه بصدق ، فهو سبحانه قريبا مجيب الدعوات ، وقل له " اللهم يا رحمن يا رحيم إهدني لـ ضالتى " وكأنك تبحث عن شئ فقدته ، وعليك أن تتاكد بأن لكل ناكحا منكوحا ينكحه .

10) عليك أن تصدق الله ، وأن تحفظ الله فى نفسك ، وأن تضبط أنت الأخر نفسك على المواصفات التى قمت بتحديدها وكتابها وترغبها فى شريك حياتك .

11) وكن متوازنا وصادقا ، فأنت إن أردت شريكة لحياتك بمواصفات السيدة فاطمة بنت رسول الله رضى الله عنها وصلى الله وسلن على والدها ، فكن أنت بـمواصفات سيدنا على ابن أبى طالب رضى الله عنه ، وهكذا هى إن أرادت من بمثل سيدنا على كرم الله وجهه ، فعليها أن تكون بمواصفات السيدة فاطمة رضى الله عنهما .

12) عليك بالبحث والسؤال عن شريك حياتك فى كل مكان حتى تجده بمشيئة الله .

العلاج الروحانى للعنوسة وجذب شريك الحياة:

العنوسة هى تأخر الرجل أو المرأة فى الزواج مع التقدم فى أعمارهم ، ومن أجل علاج العنوسة وجذب شريك الحياة علينا أن نراعى الخطوات الاتية :

1- الاستيقاظ فى النصف أو الثلث الأخير من الليل خاصة ليلة الجمعه .

2- الوضوء ثم صلاة ركعتين قضاء حاجة بطلب تيسير الزواج .

3- الدعاء بـ : (الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله الكريم سيدنا محمد وعلى آلة وصحبة أجمعين صلى الله عليه وسلم)

4- ثم تدعى بـــ " اللهم انى اسألك موجبات رحمتك وغزائم مغفرتك والغنيمة من كل بر والسلام من كل اثم والفوز بالجنة والنجاة من النار ... اللهم لا تجعل لى ذنبًا إلا غفرته ولا همًا إلا فرجته ولا مريضًا إلا شفيته ولا كربًا إلا يسرته ولا ميتًا إلا رحمته ولا دينًا إلا قضيته ولا حاجة من حوائج الدنيا والآخر هى لك رضا ولى فيها صلاحًا إلا قضيتها ويسرتها برحمتك يا أرحم الأرحمين والحمد لله رب العالمين " .

5- قراءة سورة الشرح (ألم نشرح لك صدرك) عدد من المرات وفى كل مرة تقول بلسانك " اللهم اشرح صدر أولاد آدم وبنات حواء " .

6- عليك التحلى بالصبر والتأنى وعدم الاستعجال أوالتعجل ، ولا تقنط من رحمة الله ، وعليك بدوام الاستغفار وأن تبتشر

بالخير ، وقتها فقط سيأتيك من نوعه .

7- تأكد من أن الأعمال بالنيات وإنما لكل امرؤ ما نوى ، فاجعل نيتك حسنة تجاه من ترغب فى أن تشاركك حياتك لكى يوفقكك الله بقوة نيتك للخير والسعادة .

8- الجزاء من جنس العمل بمعنى أن من يحدد جزائك فى شريك حياتك هو أنت ، وكن متيقنا بأن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، فأجعل عملك يغلب عليه الصلاح كون الدنيا متاع وخير متاعها الزوجة الصالحة ، ولن تجازى بالمرأة الصالحة إلا إذا كنت أنت كذلك .

9- احسن الظن بالله دائما ولا تتشكك فى قدرته سبحانه على قضاء حاجتك ، لأنه سبحانه عند ظن عبده به وإن أراد شيئا فإنما يقول له كن فيكون بقدرته وحده .

10- أنت تختار شريك حياتك ، والله كاتب لك الخير ، فهو سبحانه لا يعجل بالخطايا وأنما هو رحيم ودور فأجعل ظنك فيه تبارك وتعالى خير بطيب نفس وقوة يقين بأنه ستوفقك بإذنه فى اختيار الأنسب والأصلح لك .

وبمجرد أن تجده / ها ، عليك أن تبدأ بالسؤال عنه /ها حتى تتيقن أنه / ها الذى تبحث عنه ، عليك بالاستشارة والاستخارة حتى يطمئن قلبك وعقلك للإرتباط به/ ها .

وحتى نكسب العلاقة بينك وبين شريك حياتك الشرعية والقبول من المجتمع كان لابد من وجود مرحلة الخطوبة التى نتعرف عليها تفصيلا ونتفهم أهم فنونها فيما يلى هيا بنا ...

فنون
مرحلة الخطوبة

فنون مرحلة الخطوبة

الخـطوبة هي الفترة التـي تسبق عقد الزواج بصفة رسمية، وهي مرحلة تحضيرية لتوثيق العلاقات بين أسرتـي الزوج والزوجة ووضع أسس الحياة الزوجية للزوجين ، تبدأ بتقديم الخاطب المهر للمخطوبة ، وهو ما يسمى بالشبكة (الدبلة والمحبس والغوايش والسلسلة) الذهب للمخطوبة ، والدبلة او الخاتم الفضى للخاطب، ومرحلة الخطوبة هى وعد بالزواج ، والغرض الاساسى منـها هو تعارف بين الخطيب وخطيبته يكتشف كلا منـهما مميزات الاخر وعيوبه ، فاما أن يتقبلها و يبدأ فى تعديلها او تتكون لديه رغبة فى الابتعاد ، ومن اجل ان نستفيد من مرحلة الخطوبة علـينا الاخذ فى الاعتبار للفنون الاتية :_

1 - فن الحوار

معظم المخطوبين حديثا انهم عند الحديث الاول لهم فى فترة الخطوبة يتطرقون الى الامور الشخصية وذلك قبل ان تكون ثقة كل طرف فى الاخر مكتملة او على الأقل حصل كل شخص لدى الأخر على قدر من الثقة مما يجعل وجود احتمال للكذب او الهروب من هذه الاسئلة الشخصية ولذلك يجب عند بدا الحديث الأول فى فترة الخطوبة ان يتحدث المخطوبين عن امور عامة في الحياة ، لان ذلك الحوار يكسر حاجز الخجل بينـهما ، بعد تخطى حاجز الخجل والخوف من الحديث الاول خلال فترة الخطوبة على المخطوبين ان يتطرقوا فى الاحاديث الشخصية مع إبداء الإحترام المتبادل في الحوار ، والتـى تعرف كل طرف شخصية الطرف الاخر ولكن لا يجب توجه اسئلة مباشرة قد تحرج أي منـهما فى بدايات فترة الخطوبة ، بل يفضل

أن يكون شكل الحديث بينهم مفتوح مثل الحديث عن الاهتمامات الشخصية والهوايات والاهداف فى الحياة ، ومن خلال الإجابات يتفهم كل منهما الأخر ، ويكتشف شخصيته (عيوبها ومميزاتها) وعليه ان يقرر إما الإنفصال أو الإستمرار.

2- فن المرونة :

من اكثر المشاكل التى يقع فيها المخطوبين فى بداية فترة الخطوبة هو الصدام عند النقاش او التمسك بالرأى وعدم اتاحة الفرصة للاخر لابداء رآيه او تفهم وجهة نظره ، وهذا امر طبيعى فليس هناك اشخاص منسجمين فى التفكير ووجهات النظر علي الدوام بخاصة المخطوبين ، فالمرونة تجعل من فترة الخطوبة بداية لزرع الورد الجميل للسعادة الزوجية فيما بعد ، على المخطوبين فى بداية فترة الخطوبة مراعاة تجنب الصدام وتفاديه وعليهما التحلى بالمرونة فما كان الهون فى شئ الا زانه ، واذا وقع صدام يجب ان يتعلموا كيفية حله سريعا وتجنبه فى المرات القادمة فذلك ليس فقط الطريق الى احاديث الخطوبة السعيدة ولكنه ايضا بوابة نجاح الخطوبة والوصول بها الى بر الزواج الامن السعيد .

3- فن المدة المناسبة :

يقصد بها فترة الخطوبة التى تمتد من قراءة الفاتحة حتى عقد القران او كتب الكتاب ، يراعى الا تقل مدتها عن 6 شهور ولا تزيد عن عامين لماذا؟

فكلما كانت مدة الخطوبة فى هذه الفترة كلما كانت أفضل حيث انها اذا ما قلت عن 6 شهور تكون فترة قصيرة جداً لا يتمكن كلا الطرفين من التعرف على الاخر ، وفى نفس الوقت الفترة القصيرة هذه تحقق فوائد غالبا ما تكون مادية منها الحد من الانفاق والاسراف المالى ، وقد تقلل اوتمنع حدوث خلافات كثيرة خلالها وتحقق الارتباط السريع بين المخطوبين بالزواج دون تفهم كلا من الطرفين للاخر مما قد يحدث بعد ذلك الكثير من الخلافات الكبيرة بينهما على اتفه الاسباب ، وعلينا الا ننسى ان الغرض الاساسى من تلك الفترة هى ان يكتشف كل طرف على الطرف الاخر وهذا يتطلب الوقت الكافى لذلك ، فلما العجلة فيها ففى التأنى السلامة .

وهكذا لا يستحب ان تطول مدتها عن العامين ، فقد يكون لذلك من المميزات فى تحقيق الغرض الاساسى من الخطوبة ، ولكن ذلك قد يحدث مشكلات ونزاعات اكبر كالارهاق المادى للخاطب ، وكذا مشاكل القيل والقال ، لذلك تتطلب فنون السعادة الزوجية فى الخطوبة الوسطية فخير الامور الوسط.

4- فن الإكتشاف (الإقتران أو الإبتعاد) :

يلاحظ فى هذه المرحلة التحفظ من كلا الطرفين فى تصرفاته ، والتطبيع بما لا يملكه من اخلاق او صفات ، ويظهر كلا منهما انه ليس به عيوب فى شخصه ، مما يكلف ذلك الطرف المتحفظ التزامت مرهقة له فى تصرفاته ، ويكون دائما على حذر من الاخر خوفا من اكتشاف طبيعته فى اى وقت ويجعله يتطبع بصفات ليست صفاته ، وهذا الخطأ الفادح يحدث ما لا يحمد

عقباه عند اكتشافه ، فالطبع عادة يغلب التطبع ، بل أطلعها على عيوبك كلها ، وسرعة الغضب والتصرفات التى يمكنك أن تثير غضبك ، ولها أن ترضى أو ربما استطاعت أن تغير فيك هذه الصفات السلبية وتجعل محلها صفات إيجابية ، لذا تتطلب السعادة الزوجية ان يتصرف كلا الطرفين بطبيعته ، وان يفهم ويعرف الطرف الاخر جميع خصائصه النفسية والعصبية والسلوكية والعاطفية سواء الإيجابية أو السلبية ، حتى تؤسس علاقتهما على الصراحة والوضوح ، حتى تتكون الامانه والصدق فى التعامل بينهما مما يكسبهما الثقة المتبادلة فى حياتهما المقبلة.

5-فن الوسطية فى الانفاق :

فى هذه المرحلة نجد أن أغلب الخطاب ينفق على مخطوبته ببزخ ، مما قد يسبب له اهدار ماله مما يرهقه فى تجهيز حاله استعدادا للزواج ، كما ان ذلك يكون لدى المخطوبة التعود على الترف والاسراف ، مما يجعلها ترغب فى كثرة الطلبات من خطيبها ، مما يفقدها ان تكون لديها مهارة التوفير والاقتصاد فى حياتها فيما بعد ، اظهر لها عيوب ومزايا الحرص الشديد فى الانفاق أو الإقتصاد فى المعيشة من حيث الانفاق وغير ذلك وتعرف علي رآيها ، فالسعادة الزوجية تتطلب هنا الاعتدال فى الانفاق ، فالاساس هنا هو المخطوبه فى تعاونها مع خطيبها للحفاظ على ماله ولا تكلفه ما لايطيق وعليها ان تتذكر قوله تعالى ((لا يكلف الله نفسا الا وسعها)) البقرة:286 ، وعلى الخطيب ايضا ال يظهر البخل الشديد فهذه خطيبتك وبعدها زوجتك ، فالوسطية افضل .

6- فن التجهيز والإعداد :

على كلا الطرفين وأهليهما أن يعدا حالهما ويجهزا ما يلزم فى المرحلة الحالية ويستعدا للمرحلة التالية وهى العقد ، فمن فنون السعادة الزوجية الاستعداد من الطرفين يكون نفسياً صحياً و ماديا ، كما يتطلب ذلك الاستعداد ان يكون للخطيب عمل سواء وظيفة او مهنة ليكتسب منه قوت عيشه ، كما عليه ان يقوم بإعداد مسكن زوجية ويراعى أن يتوفر فيه عدة شروط هى :_أن يكون مستقل خالى من سكن الغير قدر الامكان ، و تأمن فيه الزوجة على نفسها ومالها ، ويكون بين جيران صالحين ، ويتوفر فيه المرافق الاساسية مثل (المياه والكهرباء والغاز) والادوات اللازمة للمعيشة ، وأخيرا يكون مناسب للحالة الاجتماعية للزوجين ، ويكون به غرفة للمعيشة وأخرى تسطيع الزوجة الإختلاء بزوجها فيها لممارسة حياتهم الزوجية الطبيعية.

كما يفضل للمخطوبة ان تستعد بتعلم فنون ادارة شئون بيتها من حيث الطبخ والغسيل ..إلخ ، واذا ما كانت موظفة او صاحبة عمل فعليها ان تتدرب على كيفية تحقيق التوازن بين بيتها وبين عملها فى المرحلة القادمة ، ومن ضمن اسس الاستعداد ايضا فى تلك المرحل ان يقرأ ويتعلم كلا الطرفين حول اسس الحياة الزوجية السعيدة والفنون اللازمة لجذب تلك السعادة لحياتهما الزوجية ، كما ان على اهل كلا الطرفين ان يكسبا ابنائهما الاسس الصحيحة التى تقوم عليها الحياة الزوجية فيقدمان النصائح والارشادات لتلك المرحلة وكذا للمراحل التالية.

7- فن الاتفاق على ميعاد العقد :

هذه المرحلة تنتهى بعقد القران فعلى كلا الطرفين او اهليهما ان يتفقا على ميعاد محدد بالتراضى فيما بينهما للزواج ، ويراعى ان يكون ذلك الميعاد مناسب لكلا الطرفين مراعيا النواحى الاجتماعية لكل طرف ، وحتى يتمكن كلا الطرفين من انهاء استعداته للعقد ، لاستقبال ذلك العقد بالسعادة والفرح والسرور.

8 - فن الإستعداد والتـهيئة النفسية للزواج :

حتى يقتطف كلا الزوجين زهور السعادة من بستان زواجهم ، كان لازاما عليهمـا أن يستعدان ويهيء كل منهمـا نفسه للزواج ، ويتخيل الجانب الإيجابى من زواجه ، بأن يجد مكان هادئ ويتخير الوقت المناسبين لكى يقوم بتلك التهيئة اللازمة ، والتى تعتبر تـهيئة عقلية مسبقة لابد منها قبل الزواج ، حتى يكون كلا الزوجين مستعدان ومهيأن نفسيا وعقليا لـمـا سيعيشونه من مواقف فى حياتهم الزوجية ، فيبدأ كلا الزوجين بتخيل حياتة الزوجية بجميع معانيـها بعقله قبل حدوثها بالفعل ، ويتفائل بإستـمرار بالخير حتى يجده فى حياته ، وبنظرة إيـجابية يضع نفسه فى بعض المواقف الصعبة ، وعليه أن يثق بالله أنه سيساعده فى تخطى تلك التحديات ، ويكون واثقا من نفسه بكل قوة أنه سيحلها وسينجح فى التعامل الصحيح معها بنفسه بالتعاون مع شريك حياته ، ويأخذ عهدا على نفسه بينه وبين ربه أنه لن يشارك أحدا فى أسرار حياته الزوجية ، ويعتـمد على الله فى تحديد نيته الصالـحة من الزواج ، ويـحدد أهدافه من

زواجه ويكون ملما بمعرفة الحقوق والواجبات التى لابد من أن يقوم بها مع شريك حياته ، ويتعاهد مع نفسه على الإيفاء بتلك الحقوق ويعتبرها واجبات عليه من حق شريك حياته حتى يجنى السعادة التى يريدها من زواجه . هذه الفنون اساسية لمرحلة الخطوبة توصلك بإذن الله للسعادة الزوجية ، فى المرحلة التالية وهى مرحلة العقد او كتابة الكتاب..

عقد القران
كتابة الكتاب

عقد القران وكتابة الكتاب

تولد السعادة الزوجية فى قلب الزوجين منذ أول لقاء جمع بينهما ، وتنمو وترتقى بينهما عند الايجاب والقبول ، ثم تكبر تدريجيا بالخطوبة ، ويقوى احساسها بقلوب الزوجين بعقد الزواج الذى يعد ميثاق غليظ يتعهد به كلا الزوجين على ان يسعد الاخر خلال حياتهما الزوجية معا .

واحداث ذلك العقد ويُستحب أن يكون العقد فى بيت من بيوت الله تعالى تحفه الملائكة ، تكون بحضور الزوج وكيل الزوجة ، ويحضره الأهل والاحباب ، كما ان اهم شخصية أنذاك هو الموثق او المأذون الذى يكون بيده الاذن للإقتران بين الزوجين ، والتوثيق لعقدهما ، وكما يحضر شاهدى عدل ، فيجلسا كلا من الزوج وولى الزوجة وجها لوجه ، ويمسكا بيد بعضهما ، ويقر الزوج بطلبه علنا بإرشاد المأذون وعينيه فى عين ولى زوجته فيقول كما تعلمنا من عللماء الشرع ((إنى إستخرت الله فى زواج موكلتك البكر الراشد المصون ويسميها بإسمها زوجة لى على كتاب الله وعلى سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى الصداق المسمى بيننا وان كان محددا يقدره بقوله الصداق المقدر بيننا بمبلغ ....جنيه ، فيرد عليه الولى بقوله : إنى استخرت الله ووافقت على زواج ابنتى أو موكلتى ويسميها بإسمها لك على كتاب الله وعلى سنة رسول الله وعلى الصداق المسمى بيننا وان كان محددا يقدره بقوله الصداق المقدر بيننا بمبلغ ....جنيه، فيلبى الزوج بقوله : وأنا قبلت زوجها لنفسى وأشهد الله ان أتقى الله فيها وأن اكرمها وأحسن معاملتها والله على ما اقول شهيد)) ويقوم كلا الطرفين والشهود بالتوقيع على قسيمة الزواج ، ويقول المأذون والحضور بارك الله لكما

وبارك عليكما وجمع بينكم على خير ... بذالك يكون العقد قد اكتمل ، والزواج يتم بالاشهار ولو بالدف .

الزوجين أنذاك والسعادة ترفرف في قلبيهما من الفرحة :

أما الزوج فيكون فى أجمل صورة له من الشياكة والأناقة والنظافة....أما الزوجة :فتكون أجمل الجميلات بالوقار والحياء

بداية السعادة فى الحياة الزوجية :

ويبدأ العروسان بعد إتمام الزفاف بدخول البيت - بالرجل اليمنى - وإلقاء السلام بقولهم السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين ، ثم بالصلاة ركعتين لله تعالى ، حتى يؤلف الله بينهما ويجنبهما الشيطان ، ويقول الزوج : اللهم بارك لى فى أهلى ، اللهم اجمع بيننا ما جمعت بخير .

بمجرد إتمام العقد وبداية الحياة الزوجية ، فإنه تفرض على كلا الزوجين حقوقا للأخر ، و أيضا حقوقا مشتركة بينهما ..نتعرف عليها سويا بعد عرض النهج القرآنى للتعامل بين الزوجين

النهج المتوازن لطبيعة التعامل بين الزوجين :

يقدم لنا ربنا تبارك وتعالى نهجا متوازنا لطبيعة التعامل بين الزوجين فى بداية الحياة الزوجية ، فيقول سبحانه :

(وعاشروهن بالمعروف فان كرهتموهن فعسى ان تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا) النساء : 19 ، وهو ما يفسره سادتى علماء الشريعة بما هو أفضل منى .

وعلى حد فهمنا نقول هنا والله أعلم : أنه بمجرد بداية الحياة الزوجية على كلا الزوجين أن يلتزم بمعاشرة شريك حياته

بالمعروف ، وعند كره الحياة معه بسبب تغيرات الحياة أو لأى سبب آخر ، فعسى أن يكون الخير وراء هذا الكره ، حيث أن هذا الخير الغائب عنك حينما تكره زوجتك ، أنت لا تعلمه و لا يعلمه إلا الله الذى يعلم السر وأخفى ، وانت ايها الزوج قد لا ترى هذا الخير فى زوجتك بسبب تكوين الكره لغشاوة على بصيرتك وعقلك جعلك لا ترى ذلك الخير فيها ، وقد يكون هنا تبصيرا فيه طلب من الله أن يتمهل الأزواج فى قرار الطلاق لزوجاتهم اللائى يكرهون ، حتى يعيدا الزوجين التفكير ويمتثلان لهداية الله تبارك وتعالى ، ويغيروا من وجهتهم للطلاق وتكوين وجهة جديدة هدفها هو الحفاظ على الحياة الزوجية ، وإلتزام كلا من الزوجين بالقيام بأداء الحقوق التى عليه لشريك حياته ، وهو ما نتعرف عليه فيما يلى ...

الحقوق الزوجية

أولا : حقوق الزوجة على زوجها

ثانيا : حقوق الزوج على زوجته

ثالثا : الحقوق الزوجية المشتركة

الحقوق الزوجية

لكل من الزوجين حقوقًا على الآخر ، كما علي كلامنهما واجبات للآخر ، يجب أن يؤدي كل منها ما عليه من واجب للآخر ، حتى يمكنه أن يحصل على حقوقه كاملة ، وتلك الحقوق تنظم الحياة الزوجية بينهما ، فالمتعمق فى شأن الخلافات الأسرية بالتبصر بعينيه ، وقوة بصيرة قلبه ، والقياس بحكمة العقل ومنطقه في مصير الأسر الغير موفقه فى حياتها والتى تعانى من كثرة المنازعات الزواجية ، سيجد أن السبب الرئيسي للمشاكل هو إما الجهل من جانب أحد الزوجين أو كلاهما بالحقوق والواجبات التى عليه ، أو التقصير فى ادائها للاخر وفى نفس الوقت هو يطالب شريك حياته بحقوقه ، مما يصيب حياتهما بالنزاعات الغير مستحبة نهائيا ، وفي المقابل فإن معرفة الحقوق والواجبات وإلتزام كلا الزوجين بتأديتها ، هو ما يحقق السعادة الزوجية ، وفيما يلي نعرض حقوق وواجبات كل من الطرفين على اعتبار أن واجبات أى منهما هي فى نفس الوقت حقوقا للطرف الآخر ، وتلك الحقوق قد إكتملت بحثا من سادتى علماء الشريعة والفقه ، وهنا نعرضها مختصرة للعلم بها ، ومن أراد التعمق فيها عليه بالكتب التى تتناولها تفصيلا ... وهذه الحقوق هي :

أولا : حقوق الزوجة على زوجها :

وهى حقوق واجبة على الزوج لزوجته بمجرد عقد القران والدخول ، وإنتقال الزوجة من بيت أهلها لبيت الزوجية مع زوجها ، يفترض على الزوج مجموعة واجبات للزوجة وهى :

- ***الحق فى المهر وهى الشبكة أو ما يسمى بمقدم الصداق.***
- ***الحق فى النفقة وقضاء حوائجها بقدر الإستطاعة.***
- ***الحق فى السكن المناسب (منزل الزوجية).***
- ***الحق فى المبيت معها وعدم هجرها .***
- ***الحق فى الحفاظ عليها وحمايتها وعدم الاضرار بها.***
- ***الحق فى العدل بينها وبين غيرها من زوجاته فى جميع الحقوق.***
- ***الحق فى حضانة الأطفال خاصة فى حالات الطلاق أو الوفاة للزوج.***
- ***الحق في استمرار ممارستها لعملها ان كانت تعمل قبل الزواج***
- ***الحق في استقلالها المادي بمرتبها ان كانت تعمل أو بإرثها من اهلها ....وذلك بالتراضي بينها وبين زوجها.***

ثانيا : حقوق الزوج على زوجته :

حقوق الزوج على الزوجة من أعظم الحقوق ، وهى حقوق واجبة للزوج على زوجته ، بمجرد عقد القران والدخول وبداية المعاشرة الزوجية و هذه الحقوق هى :

- ***الحق فى القوامة .***
- ***الحق فى الطاعة بالمعروف.***
- ***الحق فى عدم الإذن لمن يكره زوجها بدخول بيته .***
- ***الحق فى عدم الخروج من بيته إلا بإذنه.***
- ***الحق فى تأديب زوجته.***
- ***الحق فى ألا تصوم الزوجة للنوافل فى حالة وجوده معها إلا بإذنه وموافقته .***
- ***الحق فى الزواج بمثنى وثلاث ورباع ، ولكن بالرضا والقبول والقدرة على إعطاء كل زوجه حقها.***
- ***الحق فى الحداد عليه عند موته أربعة اشهر وعشر ايام.***

ثالثا : الحقوق الزوجية المشتركة :

يفرض الزواج على كلا الزوجين حقوقا مشتركة يؤديها كل منهما للآخر كحقوقا واجبة عليهما بالتعاون بينهما وهذه الحقوق هى :

- ***الحق فى الاستمتاع كلا منهما بالآخر .***

- ***الحق فى حسن المعاشرة بالمعروف .***
- ***الحق فى أن يرث كلامنهما فى الآخر عند موته .***
- ***الحق فى حرمة المصاهرة اثناء حياة كلامنهما.***
- ***الحق فى إنتساب الابناء إليهما .***
- ***الحق فى الحفاظ على الاسرار وعدم إفشائها .***
- ***الحق فى المناصحة بينهما .***
- ***الحق فى التشاور فيما بينهم .***
- ***الحق فى تربية الاولاد .***
- ***الحق فى تقدير وإحترام الاهل :***

الزوج/ة مع أهله/ها وأهل زوجته/ها ، فلقد وضع لنا ربنا تبارك وتعالى أساليب الاحترام والتقدير لهم فى أيات كثيرة منها " وبالوالدين إحسانا " البقرة : 83 ، النساء :36 ، الانعام : 151 ، وكما فى قوله تعالى "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما " الاسراء : 23 ، لذلك كل زوج أو زوجه يريدان سعادة زوجية دنيوية عليهما أن يبرا أهلهما ، وإن كانا يريدان سعادة أخروية فى الجنة عليها أيضا أن يوقرا أهلهما على النحو التالى :

✓ ***أثناء مرحلة الخطوبة وضع قواعد أساسية بالاتفاق مع الزوجة تخص فنون التعامل مع أهل الزوج بالاحترام والتقدير والرعاية فالحدود لهذا يجنبهم الكثير من المتاعب ويجنبهم السعادة .***

✓ الزوج عليه أن يتفق مع زوجته أثناء حدوث أية تحديات أو مشاجرات فعليهما ألا يخبرا أحد من أهله ولا يسمحا أن يتدخل أحد من أهله فى شئون حياتهما .

✓ على الزوج/ة أن يتفاهما ويتفقان مع أهلها على طبيعة التعامل مع زوجته/ها ، وحدود هذا التعامل بالاتفاق والرضا ، وعلى الاهل أن يقدروا زوجه أبنهم ، وزوج إبنتهم.

✓ الأهل يريدون سعادة ابنهم الزوج فعليهما أن يساعدا ابنهما على ممارسة السعادة الزوجية مع زوجته حيث أنهم زوجوه من أجل ذلك .

✓ الزوج هو أساس هذه العلاقة فتقديره لأهل زوجته يجعل من العلم لزوجته أن تتعامل بالمثل مع أهل زوجها .

✓ وان يحددا الزوجين أوقات الزيارة إلى أهل الزوج/ة بالاتفاق بينهما الرضا حتى يتحقق السعادة فى حياتهما الزوجية

✓ الزوجة إذا أرادت السعادة الزوجية مع زوجها فعليها أن تتعامل مع أهله بمثل وبأفضل مما هى يمكن مع أهلها لأن رضا أهل الزوج يرضى الزوج ويجعله مقدرًا لزوجته فى ذلك .

الحقوق الخاصة بالزوج تعتبر واجبا مفروض بكل حب ورضا على الزوجة ، وواجب عليها الايفاء بها لزوجها ، كما أنه فى ذات الوقت الحقوق الخاصة بالزوجه تعتبر كذلك واجبا مفروضا بكل حب ورضا على الزوج وواجب عليه الايفاء بها لزوجته ، وفى ذات الوقت عليها أن يتعاونا فى القيام سويا بالحقوق المشتركة حتى يحققوا السعادة الزوجية التى تزوجوا من أجلها .

وحتى يحقق الزوجين السعادة الزوجية بمعناها الحقيقى ، تلك السعادة التى لابد أن تبنى على المصارحة و الإستيعاب العميق للإختلافات الأساسية بين الزوج وبين الزوجة ، تلك الاختلافات التى يؤدى عدم معرفتها وإدراكها لوجود الخلافات الزوجية والمنازعات الاسرية بين الزوجين ، من أجل تفادى ذلك نقدم فنون السعادة الزوجية من خلال معرفة الاختلافات الاساسية بين الزوجين ....

الاختلافات بين الرجل والمرأة و الفنون الانسانية الداخلية للتعامل معها

الاختلافات بين الرجل والمرأة................

.........وإكتشاف الفنون الانسانية الداخلية للتعامل معها

يقول الله تبارك وتعالى فى محكم التنزيل على لسان إمرأة عمران والدة السيدة مريم عليها السلام " وليس الذكر كالانثى " ال عمران- اية 36 ، اذا ما كان الله تبارك وتعالى يقول لنا بوضوح أن ليس الذكر كالانثى ، فهذا يعلمنا ان الزوج "الرجل كذكر " يختلف عن الزوجة " المرأة كأنثى" ، وليس مثلها .

فالمرأة وإن كانت مساوية للرجل من حيث التكليف بمعاونة الرجل فى ممارسة وأداء المهام والفرائض التى فرضتها الشرائع السماوية ، وأن المرأة قد حظيت بالمسئولية فى مشاركة الرجل للحياة وعمارة الارض ، ولكن بنيتها الجسمية والعقلية والانفعالية تختلف عن بنية الرجل ، ليس اختلاف نقص ينقصها حقها فى كونها إنسانة مكرمة ومعززة من السماء ، ولكن إختلاف تكامل هى تكمل الرجل وهو يكملها ، فطبيعة الرجل الغلظية القوية ، تختلف عن طبيعة المرأة الرقيقة الحنونة ، منذ بداية تكوينها فى الرحم وهم أجنة ، كما أنه تختلف تلك الطبيعة أيضا بعد الولادة وخلال مراحل العمر المختلفة فى نواحي حياتية كثيرة بداية من الاتجاهات والمبادئ الحياتية التى تتشكل بفعل اساليب المعاملة الوالدية ، والخصائص الانفعالية و البلوغ وطريقة التفكير ومعنى الحب والخصائص النفسية لكل منهما والقدرة على تحمل المسئولية وطريقة الحوار وغيرها..... ودون إدراك من الزوجين لتلك المسببات الاساسية الطبيعية المحدثة للإختلافات بين الجنسين ، فإنه قد يحدث أثرا سلبيا على العلاقة الزوجية ، حيث يعتقد كلا الزوجين إعتقاد ليس له من الصحة نصيب ، وهو أن الزوج يعتقد أن زوجته نسخة طبق الأصل منه ؛ تفكّر كما يفكّر، وتحب كما يحب، وتشعر كما يشعر، وتتصرف فى الامور كتصرفه هو ،

وهى الاخرى تتعامل معه وتظن كما يظن أن طبيعته مثل طبيعتها ، فتحدث النزاعات الناتجه عن سوء الفهم للإختلافات الطبيعية بينهما.

ومن بين الإسباب التى أدت لوجود تلك الاختلافات هى العوامل الوراثية الجينية ، وكما أن البرمجة العقلية السابقة الراسخة خلال سنوات العمر الاولى أثناء فترة التنشئة الإجتماعية.والتى تتم للجميع..خلال.طفولتهم سواء رجل أو أمرأة من عدة مصادر هى :

1) ***الوالديـن :منذ أن ولد كلا الزوجين ، فإنهم قد جاوا الحياة وتربو فى بيئات لم يختارها كلا منهم ، مختلفة فى القيم والمبادىء و الثقافة والديانة أيضا ، حيث أنه قد تم برمجه عقول كلا منهما من خلال اسلوب التربية الذى تعامل معه به والديه ، وكان هذا منهم بكل حب واهتمام ورعاية بقصد تربيه أبنائهم كما تربوا هم ، حتى يخرجوا للمجتمع أناسا صالحين .***
2) ***المدرسة :بمجرد أن بلغنا سن الفهم والادراك فى السادسة أو السابعة ، وتم إدخالنا بعالم جديد لتشكيل شخصياتنا والقيام بالعملية التعليمية ، لانارة العقول بالعلم ، وقد تأثر الطلاب بالمواد والمناهج التعليمية ، كما أن اساليب المعلمين فى التعليم ، قد أثرت في برمجتهم ، واكتسب معظم الطلاب قيما ومعلومات جديدة عن الحياة غير تلك التى إكتسبها من الاسرة ، وتم برمجتها فى عقله اللاواعى .***
3) ***الاصدقاء :يوثر على الانسان فى مراحل عمره الاولى أقرانه ، من هم فى نفس عمره من الأطفال وهم جماعة الرفقاء ، فمنهم صديقا حميما يحافظ على رفيقه ، ويدله على فعل الاشياء الطيبة والتعاون فى اللعب ، والمشاركة سويا على المذاكرة وأداء الواجبات المدرسية ، ومنهم دون ذلك من الرفقاء الذى يحرض صاحبه على عصيان أهله وفعل ما يحلو له والاهمال فى واجباته***

المدرسية، وبالطبع كلا النوعين من الرفقاء يؤثر على الفرد فى مراحل عمره الأولى ، وتلك التأثيرات يتم تخزينها لا واعيا فى العقل وتتحكم فى التصرفات والأقوال للانسان بعد ذلك .

4) ***<u>الاعلام :</u>بجميع وسائله فمن خلال ما يقدمه من مواد إعلامية التى تؤثر في الطفل أثناء مرحلته العمرية الاولى ، حسب نوعية تلك المواد ، كما أن الطفل فى تلك المرحلة يكون لديه فطريا القدره على التقليد ، فيتقمص شخصية ممثله المفضل ويقوم بأداء حركاته بدون وعى منه بصحة أو خطأ ذلك ، كما أن المواد الإعلامية التى تملئ القنوات الفضائية والتى يتمثل فيها مشاهد السرقة و العنف والقتل تؤثر هى الاخرى بقوة فى تشكيل شخصية الطفل ، فعلينا كأباء أن نعى ذلك جيدا ونحرص على مراقبة ما يشاهده ويسمعه أطفالنا ، لانه يؤثر فيه مباشرة ويتبرمج فى عقله جميع الاحداث التى يشاهدها .***

5) ***<u>وسائل التكنولوجيا الحديثة وسرعة الحياة فى كل شئ :</u>***

الانترنت والموبيلات ومواقع التواصل الاجتماعى وما ينشر بها من أفكار وإدعاءات حول مختلف نواحى الحياة ، وما يبث فيها من معلومات تؤثر فى الطفل بحسب إتجاهات ومقاصد اصحابها ، وتدخل بشكل مباشرة وقوى فى برمجة الطفل وتتخزن بداخله كمحددا لأقواله وافعاله ، كما أن ترك الطفل بمفرده قد يقوم بتصفح المواقع الاباحية ، خاصة إن كان ذلك الطفل فى بداية مرحلة البلوغ ، فيتبرمج بعقله تلك السلوكيات الجنسية الخاطئة ويتعلم فعل السلوكيات التى لا تمت إليه بصلة وهو فى مثل تلك المرحلة العمرية الخطرة ، وسرعة الحياة التى توجد فى كل شئ فى حياتنا حتى فى الزواج نجده يتم بصورة سريعة جدا ، وللأسف لا يستمر طويلا وسرعان ما نجد الخلافات والنزاعات الزوجية ، وتملئ محاكم

الاسرة بالدعوى على إختلاف أنواعها .

6) ***البيئة :ينشأ كل من الزوجين فى بيئة مختلفه عن الاخر ، فطبيعة حياة كلا منهما تتحدد بحسب البيئة التى نشأ فيها ، فمثلا طبيعة الحياة المرتبطة بالعادات والتقاليد فى البيئة الريفية تختلف عن مثيلتها فى البيئة الحضرية ، وبالطبع تختلف عن البيئة الشعبية وهكذا ، فما يتبرمج عليه عقل الانسان فى بيئتة من وجود ثمة أمور مباحة ، والتى قد تكون غير مباحة فى برمجة شريك حياته لانه يعتقد أن نفس الأمر غير مباحة عنده ولم ينشأ عليها فى بيئتة ، مما يحدث الإختلافات بينهما.***

7) ***الانسان نفسه سواء أكان رجل أو إمرأة : فكل منا يدرك الحياة بالصورة التى رسمت لها فى عقله ، تلك الصورة المتشكلة من المعلومات التي نستقبلها عن طريق الحواس ، واللغة التي نسمعها ونقرأها ، والقيم والمعتقدات المخزنة مسبقا بعقولنا عن معانى الاشياء بالنسبة لنا هى التى تحدد وتشكل تصرفاتنا وآرائنا فى مواقف الحياة ، فكلا الزوجين عليه ان يدرك ان الوصف الذى يقوله عنه شريك حياته ، ليس هو الحقيقة الصحيحة له ، ولكنه يعبر عن إدراكه هو وهى وجهة نظره عنك وليس بالطبع هى أنت.***

فعلى كلا الزوجين عند تعاملهما سويا ، أن يراعى كلا منهما بفصل السلوك والافعال الظاهرة له من شريك حياته عن نواياه ، وأن يظن فيه خير وجعل النوايا حسنة تجاه ما فعله شريك حياتى ، وعدم الحكم عليه من خلال نمط سلوكي أو فعل واحد ، ولا بد من أن ندرك النية التي تبرر سلوكياتنا ، فكلا الزوجين عليه ان يدرك ان شريك حياته لديه نية حسنة فاضلة من وراء افعاله ، وعلى كل منا أن يلتمس لشريك حياته العذر

عما فعله أو تلفظ به تجاهه ، وعلينا أن نعلم وندرك أن لكل شخص منا مجموعة من القيم والمعتقدات التي تحدد أنماط سلوكياتنا ، ولا بد من تقبل أوجه الاختلاف بدلا من تحدي الآخرين بتغييرهم ، فكلا الزوجين عليه ان يتبصر بهذا عن شريك حياته أنه ليس مثله بالضبط ، وان الاختلاف يساعد على الكمال ، والاحترام يساعد على استمرار السعادة فى الحياة الزوجية ، فكلا الزوجين عليه ان يدرك هذا ولا يلقى باللوم على شريك حياته ، وعلى كلا الزوجين الإستفادة من دروس الماضي في تهيئة السبل المحققة لسعادتهم معا في الحاضر حتى يمكنهم التخطيط لمستقبل أسرتهم ، والاستفادة من ذلك فى تحسين الحياة الزوجية ، فالمرونة في الحياة تعنى ان نحس ونشعر ونتأكد أننا لسنا احجار بلا قلوب ، وان الحياة ليست جامدة صلبة ولكنها مرنة لينة وسلسة ، حتى نجنى من ذلك السعادة التى نرجوها مع شركاء حياتنا.

إن السعادة الزوجية ليست حكرا على احد ويمكن ايضا لمن يريدها ان يصل اليها ويحيا بها ، فالحياة الزوجية لها شكلية أخرى عند رغبتنا فى تغييرها للافضل ان نغير فى المكان او فى الاشخاص المحيطين بنا ، او المواقف الحياتية ونغير فى اسلوبنا في التعامل سويا برقى وأناقة تتناسب مع ما نريده من حياة زوجية سعيدة ، يكون قوامها التشاور والاخذ برأى شريك حياتى ، واحترام وجهة نظره فيما يقول حتى نصل بإستحقاق الى السعادة الزوجية مع شركاء حياتنا.

فلذلك ومن أجل وقاية الحياة الزوجية ، وحمايتها من حدوث المنازعات الاسرية ، كان لازاما علينا أن نتطرق ونركز بكل إهتمام من خلال هذا الكتاب للإختلافات بين الزوجين ، حتى

يتعرف عليها كلاهما ويدرك أنها متنوعة ويتفهم طبيعتها ، ونتعلم سويا كيفية التكيف معها بإستخدام الفنون الانسانية المتاحة لدى الجميع للتعامل معها بجدارة حتى نصل فى الحياة للسعادة المرجوه مع شركاء حياتنا الزوجية ، وتلك الاختلافات توصلت إليها من خلال قراءاتى وإطلاعاتى على عدة علوم:.الفسيولوجية والبيولوجية والأحياء وعلم النفس وعلوم الفقه والشرع وغيرها ، وقد جمعت بعضها من أبحاثى ودراساتى فى مجالات الخدمة الإجتماعية كالمجال الأسري ومجال الصحة النفسية وعلم الصحة العامة وغيرها ، وتدريباتى المهنية فى علوم التنمية البشرية ، ومقابلاتى المهنية مع الكثير من الرجال والنساء وخبرتى الحياتية ...وتلك الاختلافات تظهر جلية بين الرجل والمرأة فى نواحى متعددة بداية..من..:

1) النطفة :

تعلمت من علوم الأحياء والشرع أن الرجل يفرز مئأت الملايين من النطف السائلة التى تسمى بـ (الحيوان المنوى) ، بينما المرأة تفرز الأقل من النطفة التى يفرزها الرجل والتى تسمى بـ (البويضة) ، وكلامنهما يكمل الاخر حتى يتكون الجنين بإذن الله ، فالسائل المنوى للذكر يكون غليظا جامدا يتكون منها العظام والأعصاب ، ويفرز بكمية كثيرة جدا لانه يسير مسافات حتى يصل للبويضة فيموت الكثير منه ، فهو يختلف عن البويضة للأنثى الرقيقة التى يتكون منها اللحم والدم ، والتى تفرز أقل من الحيوان المنوى لكونها لا تسير كالحيوان المنوى فهى مستقر فى رحم المرأة منتظرة لمخصبها حتى يصل سالما إليها ، وهو ما يوضحه لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فى حديثه الشريف ، عندما جاءه يهودى من قريش يسأله بقوله : يا

محمد مم يخلق الانسان؟ ، فأجابه صلى الله عليه وسلم قائلا : ((يخلق من نطفة الرجل ومن نطفة المرأة ، فأما نطفة الرجل فنطفة غليظة منها العظم والعصب ، وأما نطفة المرأة فنطفة رقيقة منها اللحم والدم)) رواه مسلم برقم 2605 ، فسبحان الله الذى خلق الزوجين الذكر والأنثى من نطفة إذا تمنى ، فالأصل من نطفة ولكن مخلقة لذكر يختلف عن الانثى .

2) **تكوين للجنين وتحديد نوعه :**

من خلال إطلاعاتى وبحثى حول كيفية تكوين الجنين ، وكيف يتحدد نوعه ؟ .. فوجدت أن لكل من نطفتي الرجل والمرأة دورا فى تحديد نوع الجنين بمشيئة الله وهو فى مهده الأول من حيث كونه (ذكر او انثى) ، حيث يتميز السائل المنوى للرجل عند إفرازه بلونه الابيض ، وبمجرد إتمام قذفه داخل المرأة ، يتسابق الملايين من الحيوان المنوى ويتنافسون للوصول كلا منهم قبل الاخر للبويضة لإيلاجها وإتمام عملية الاخصاب لها بمفرده ، الفائز فى سباق أقرانه وصولا للرحم يجد أن البويضة فى إنتظاره ويعرفها بلونها الأصفر الجذاب فسبحان الذى عرفه بها وجمعه عليها ، وعند إجتماعهما سويا فعلا الحيوان المنوى البويضة كان الجنين (ذكر) بإذن الله ، بينما إن حدث وعلت البويضة عليه كان الجنين (أنثى) بإذن الله ، وهو موضح جليا فى الحديث النبوى المروى عن ثوبان مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : كنت قائما عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فجاءه حبر من أحبار اليهود : قائلا له جئت أسألك عن الولد ، قال النبى صلى الله عليه وسلم : ((ماء الرجل أبيض ، وماء المرأة أصفر ، فإذا إجتمعا فعلا منى الرجل منى المرأة أذكرا بإذن الله ، وإذا علا منى المرأة منى الرجل أنثا بإذن الله))

رواه مسلم برقم 315 .

3) **المظهر الخارجي للجسم :**

إن دققنا النظر فى مظهر جسم الرجل نجد أنه يختلف عن جسم المرأة من خلال مظهر الخارجى ، حيث أن جسم الرجل غالبا ما يتميز ببروز العضلات المفتولة والصدر العريض ، والبطن المسطحة المستوية قدرا ما ، والقليل من الدهون فى جسمه فنجده يبرد جدا فى الشتاء ، ويتصبب عرقا فى الصيف ، وهو يتميز بطول الملحوظ فى قامته عن المرأة التى غالبا ما تتميز بأن مظهرها افضل فى قامتها المتوسطة الطول ، كما ان كنتيجة لتزايد نسبة الدهون فى جسمها وتقل نسبة العضلات والتى تعطى المرأة الشكل الجميل المتعارف عليه ، كما أنها تكون متوازنة فى درجة حرارتها صيفا بالبرودة وشتاء بالحرارة ، ويتزايد وزنها خاصة بعد الزواج فتظهر وكانها أثقل فى الوزن ، وتبدو وكأنها أضخم فى الجسم من الرجل النحيف فى الجسم الخفيف فى الوزن.

4) **طبيعة وأماكن الاعضاء التناسلية فى الجسم:**

من خلال خبرتى الشخصية والحياتية فقد تعرفت على أن الهيكل الجسدى للمرأة مختلف عن الهيكل الجسدى للرجل ، لذا نجد اختلاف شكل وأماكن تواجد الأعضاء التناسلية فى جسد كلا من الرجل والمرأة اختلافاً يعرفه كل إنسان ، فالاعضاء التناسلية للرجل بارزة وظاهرة خارج جسمه ، والتى تتكون من العضو الذكرى (القضيب) ويتم إفراز نطفة الرجل من خلال (الخصيتين) أعضاءا ظاهرة ، بينما الأمر يختلف عما يوجد لدى المرأة فنجد أن أعضائها التناسلية مستورة داخل جسمها

بعيدة عن الظهور ، والتى تتكون من العضوى الأنثوى (المهبل) ويتم إفراز النطفة الخاصة بالمرأة من خلال (المبيضين) أعضاءا باطنة داخل الجسم ، وهو من إكرام المرأة وحثها على العفاف ، حتى تتحلى بتعففها وتكون قدرتها أكبر على الاتزان النفسى والجنسى ، فسبحان الذى خلق فسوى .

5) شكل الوجه والشعر :

الواضح لنا جميعا انه يستطيع أى شخص منا أن يمييز بين وجه الرجل عن وجه المرأة ويتعرف على الإختلافات الظاهرة بينهما ، مثلا ما يظهر فى الحواجب العريضة عن حواجب المرأة الرقيقة والمحددة ، والأنف الكبير الضخم مقارنة بأنف المرأة الصغيرة الدقيقة ، وظهور الشارب والذقن للرجل وقصر شعر رأسه غالبا ، أما فى باقى أجزاء جسمة فيكثر الشعر بغزارة ، وهو من الأفضل للرجل لكون المرأة تفضل الرجل المشعر ، بعكس المرأة التى تتميز بجمال بشرتها الخالية من الشعر إلا فى مناطق حساسة معينة فى جسدها ، وهى بالفعل تهتم بنظافتها دائما ، أما عن شعر رأسها فطوله ونعومته هو دليلا على أناقتة المرأة كما أنه سر جمالها فى طول شعرها ، فغالبا هى أكثر عناية وإهتمام به من الرجل .

6) الهيكل العظمى وقوته :

من المتعارف عليه أن الهيكل العظمى هو المحدد البنائى لجسم الإنسان ، كالأعمدة الخرسانية للمبانى ، فالعظام أقوى شئ فى جسد الانسان من حيث الصلابة ، فعظام الرجل تتميز بالقوة والمتانة ، مقارنة بعظام المرأة الضعيفة حدا ما ، وتفيد الدراسات أن حوض المرأة مثلاً يختلف عن حوض الرجل اختلافاً

كبيراً لانه غالبا ما يتواجد الرحم فيه فغالبا ما يكون اعرض من حوض الرجل ، لانه يتولى حماية الجنين المتواجد بالرحم أثنا فترة الحمل ، وهو ما يؤكد لنا أن الهيكل العظمى للرجل يختلف نهائيا عن الهيكل العظمى للمرأة ، فتبارك الله أحسن الخالقين المعطى للرجل الغلظة والمرأة الرقة.

7) نبرة الصوت :

تبارك الله أحسن الخالقين علمتنى الحياة أن صوت المرأة مختلف عن صوت الرجل ، لأننا غالبا ما نجد ان صوت الرجل يتميز بخشونته التى تشبه طبيعة صاحبه ، كما انه أجش يميل للنغمة القوية الضخمة وعميق يصل بقوة للأذن ، مقارنة بصوت المرأة الناعم فى نغمته الهادى عند سماعه ، ورقيق فى عزوبته وتطرب الأذن من حلاوته ، وهو ما يشبه طبيعة المرأة اللطيفة .

8) فن التنفس :

تعلمت من علوم الفسيولوجيا أن التنفس هو عملية حيوية لازمة لإستمرار وجود الانسان فى الحياة ، لتزويد جسده بالهواء اللازم له حتى يبقى حيا ، ويتم غالبا عن طريق الانف بالشهيق ، والزفير عن طريق الفم وهو الطريقة الأفضل للتنفس ، من أجل إمداد المخ بالأكسجين وملئ الرئتين بالهواء النظيف عن القديم الذى تم حرقه ، لتنشيط وإستمرار الدورة الدموية بالجسم ليقوم بعملياته الحيوية الاخرى ، ويمكن من خلال التنفس أن نتخلص من أى طاقة سلبية من خلال فكرة تجديد الهواء داخل الجسم بطرد الهواء القديم المملؤ بالطاقة السلبية وإحلال الهواء الجديد النظيف والملؤ

بالحيوية والصفاء بما يضفى على الإنسان المتنفس بطاقة إيجابية نظيفة ، وإذا ما دققنا فى قدرة المرأة على التنفس مقارنة بالرجل ، لوجدنا أن المرأة تتنفس بسرعة وسطحية ، فالهواء لا يكاد يصل للرئتين لكون أن تركيز المرأة حين تنفسها يكون منشغل بأشياء أخرى أهم من تنفسها فينتج عنه أن عدد مرات التنفس لديـهـا اكثر من عددها عند الرجل لكون الرجل يتنفس بعمق للحصول على اعلى نسبة من الاكسجين اللأزمة لتزويد طاقتة العضلية ويكون أكثر تركيزا فى تنفسه.

9) سماكة الـجلد ونعومته :

غالبا ما يتـميز الرجل بالتجلد والقوة ، وهو ما يضفى على جلده الخشونة فى ملمسه والسماكة فى حجمه ، بعكس جلد المرأة المتـميز بنعومة ملمسه ولاطافة مظهره ، فنجد غالبا المرأة أكثر عناية وإهتمام ببشرتها والتى هى سر جمالها وتألقها من الرجل ، لان جلد بشرتها سريع التأثر بالتغييرات الجوية البسيطة بعكس جلد الرجل المتحمل لجميع التغييرات ، وغالبا ما نلاحظ أن جلد المرأة يتجعد بسرعة بعكس جلد الرجل ، وعادة ما يظهر علي المرأة آثار الكبر والتقدم من خلال بروز التجاعيد لجلد بشرة وجهها .

10) البلوغ :

من خلال دراساتى فى علم نفس النـمو فقد تعرفت على أن البلوغ يـعنى مرحلة وصول الرجل أو المرأة على القدرة للقيام بالعملية الجنسية ، وإنتقال المرحلة العمرية من مرحلة الطفول إلى مرحلة المراهقة ، ويتم التعرف على ذلك من خلال نـمو الاعضاء التناسلية وإكتمال وظائفها ، وندرك إختلافها

بين الرجل والمرأة حيث أن البلوغ غالبا ما نجد ان المرأة تبلغ قبل الرجل ، ويكون عند الرجل ببداية القدرة على القذف المنوى ، وتغيير ملحوظ بصوته بتحوله من النوعومة والرقة إلى صوت خشن أجش قوى ، بما يشعره بالثقة والقوة والرغبة فى الحرية والسلطة وتختلف من شخص لآخر ، بينما المرأة تبلغ بإفرازها دم الحيض او ما يعرف بـــ (الدورة الشهرية) ، كما أنها تبدأ رقاقة صوتها بما يشعرها وإختلاف نبرته ، وهو ما يجعلها تشعر بالخجل والإرهاق كما أن تزيد فى عصبيتها وعدم قدرتها على السيطرة على نفسها نتيجة لوجود صراعات داخلية متناقضة.

11) <u>القوة والضعف :</u>

نظرا لقوة عظام الرجل وكثرة نسبة عضلاته فهو أقوى بدنيا من المرأة الرقيقة اللطيفة ، فعندما نقول قوة أو ضعفا فإننا نقصد المعنى من الناحية الجسمية والعضلية ، وهذا لا يطبق بالفعل على جميع الرجال والنساء ولكنه الاغلب فيمن نتعايش معهم من جنس جلدتنا ، فمنا من يرى ويتعامل مع رجال ضعفاء البنية ونساء أقوياء فى بنيتهم الجسدية ويتمتعون بالعنف فى المعاملة والصلابة فى الحياة ولكنهم قليل ، والحكمة من أن الغالب أن الرجل أقوى من المرأة لكى يتوافق ويتناسب مع طبيعية مسؤليات كل منهما فى الحياة الزوجية ، فالرجل يفترض عليه السعى والكسب والقدح فى الارض ليكتسب قوت يومه حتى يشبع إحتياجات أسرته وهو ما يستلزم القوة والجلد ، بينما المرأة يفترض عليها القيام بالحمل والرضاعة والعناية بأولادها وزوجها وتلطيف أحوالهم بالحنان والرقة والرعاية ، وتكمن قوتها فى أنوثتها التى تجعل الرجل دائما فى إحتياج لها .

12) إختصاصات للمرأة :

لقد ميز المولى عز وجل المرأة بثلاث إختصاصات عن الرجل ، حيث إختصها أولا بدم الحيض (الدورة الشهرية) ، ليكون معبرا عن إما الفراغ التام للوحدة المتكاملة وهى الرحم وإستعدادها لحمل جديد ، أو تأشيرا لتوقف الحياة الجنسية للمرأة ووصولها لمرحلة الطمث أى عدم القدرة على الحمل ، ثم الإختصاص الثانى هو وجود الوحدة المتكاملة لحمل الجنين بها من أسباب الأمن والأمان وأوجه الحماية الربانية المعجزة ، وتلك الوحدة جعلها المولى تتمتع بالظلمة لتوفير الهدوء والطمأنينة لمن بداخلها ، تتكون من ثلاث ظلمات يوجد بداخلها الجنين وهى المشيمة (ظلمة المحافظة) ، ثم الرحم (ظلمة التكوين) ، بداخل البطن (ظلمة الوعاء) .. يقول الله تبارك وتعالى ((.. يخلقكم في بطون امهاتكم خلقا من بعد خلق في ظلمات ثلاث ذلكم الله ربكم له الملك لا اله الا هو فانى تصرفون)) الزمر : 6 ، كما ، والإختصاص الثالث للمرأة هو وجود الأثداء بما لها من وظيفة جمالية فى شكل المرأة ومظهرها ، كما لها وظيفة أخرى وهى الاساسية والتى تعتبر وحدة إعداد اللبن الخالص للطفل الوليد لتغذية الطفل منذ ولادته وحتى يستطيع الأكل من طعام الارض.

وللتعامل مع تلك الطبيعة المختلفة بين البنية العاطفية للزوجين للوصول بتوفيق الإله سبحانه للسعادة الزوجية علينا ان نتعرف ونتفهم علي "فن الحب"...

13) فن الحب :

يقول " خليل جبران " : ((إن الكيميائى الذى يستطيع أن يستخلص من عناصر قلبه الرحمة والاحترام واللهفة واللهفة

والصبر والندم والدهشة والعفو ، ويدمج هذه العناصر فى عنصر واحد يمكن أن يخترع هذه الذرة التى تسمى بالحب)) .

من الرائع أن نجعل الحب أحد الفنون الاساسية التى تربط الزوجين بالسعادة مرة أخرى بعد إنتقاص أو غياب الحب بعيدا عن حياتهم الزوجية بعد الزواج ، وهنا سنتعلم ونتفهم معنى الحب وكيفية الوصول إليه ؟ بعد فراغ قلوب المتزوجين منه ، فالحب ما أروعه من شعور إن تذوقنا طعمه ، وما أجمله من معنى إن فهمناها ، وما أقدرها من مسئولية إن عزمنا على تحملها ، فالحب صفوا للقلوب ، وهو عزما على راحة العقول ، وهو المعنى الكامل للحياة وهو سر إستمرارها ، كما أن الحب شعورا بالقلب يتبعه أقوال باللسان يصدقه أفعال بجوارح الأبدان.

فالحب ماء الحياة للسعادة الزوجية .

كما ان الحب يتأثر ويتشكل بطبيعة النفس وخصائصها والتى توجد داخل كل إنسان منا، والتي تختلف بالطبع بين كل إنسان وآخر لوجود الفروق الفردية بين البشر ، والحب يبدأ عادة بالإعجاب عند وجود تشابهات بين المحبيين ، وقد يستمر بينهما بالاختلاف عند التعمق وإكتشاف الفروق فى شخصية كل محب عن حبيبه ، فالاختلاف بين المحبيين هو أجمل إحساس بين الاحبة يحقق متعة الحب ، وأقول هنا :أحببت محبوبى عندما وجدت فيه ما يشبهنى .. وأنا مسرورا سعيدا به لان جماله يمتعنى.. نختلف فى بعض أشياءا وهو ما يزيد تعلقى به ..لأنى أصبحت أشعر بأن محبوبى جزءا منى..سألت قلبى قائلا له لماذا أحببته ؟ فأجابنى على .... الفور قائلا لان محبوبى فيه أشياءا تكملنى.

فالحب هو طبيعة عاطفية فطرية فى قلوب جميع البشر ، أساسه الرحمة التى أوجدها الله فى قلوبنا نحن بني الإنسان، وهو يتعلق بالتعبير عن السعادة ، عندما يجد الإنسان من يشببه ويكمل ما يحتاجه ، وهو يكون بميل الإنسان لعكس جنسه ، بمعنى ميل الرجل للمرأة والعكس ، والحب صبابة للمحبوب ، وغرام مملؤ بالراحة فى رؤية المحبوب ، وعشق فى إفراط القلب لمحبة المحبوب ، وشوق عند إشتياق القلب للمحبوب ، فأفضل حياة تكون للمحب عندما يكون له محبوبا يأنس به ، ويتلذذ بمودته فحيات الأحبة غالبا هى الحياة الطيبة السعيدة ، ولا حياة للقلوبهم أطيب منها ولا أنعم ولا أهنأ منها بالقرب من المحبوب .

كيف يبدأ الحب وهل الحب عند الرجل يتشابه فى معناه لما هو عند المرأة ؟

الحب له مراحل حيث أنه يبدأ غالبا بالاعجاب بشخص المحبوب ، والإعجاب يكون عند الرجل برؤية منظر وشكل المرأة الجميلة التى تثير فيه الإعجاب لها ، بينما المرأة المحبة تعجب بحبيبها من خلال ما تسمعه من كلامه الرومانسى الهادئ المعبر عن الإتزان والجمال ، ثم إن قرر المحب لهذا الحب أن يستمر ، فإنه يبدأ بالميل لمن أعجب به فى محبوبه ، فكلا المحببين سواء رجل أو إمرأة يميل لمن أعجب به/ها ، ولا يسعد إلا بالقرب من المحبوب ، و فى تلك الأثناء تكون الرغبة المسيطرة هى رغبة المحب فى إشباع ذلك الميل من محبوبه ، فيميل المحب لمحبوبه لما فيه من جمال سواء شكله وجماله أو كلامه الرومانسى وهدوئه وحلواته ، ويتم إلغاء أى شوائب خلاف ذلك فى المحبوب ، ثم يتعلق المحب بمحبوبه ولا يجد لذة فى الحياة إلا بالقرب منه ، ثم يبدأ بتقدم تلك العلاقة ببطء شديد ويقوم المحب

بكشف الستار عن المشاعر والتعبير للمحب عما يوجد بداخله تجاهه ويتم المصراحة له بالحب ، والإكتشاف لا يعنى بالضرورة إكتشاف كافة إيجـابيات وسلبيات المحبوب ، لان ذلك الآن لا يكون مهما بقدر قبول المحب لتبادل الحب مع محبوبه فهذا هو الأهم ، ثم يأتى التكيف مع المحبوب حينما يبدى المحبوب موافقته على تبادل ذلك الحب مع المحب ، فيتقبل كلا منهما سلبيات ، ويبدأ فى تـكييف نفسه للإستـمرار تلك العلاقة فى الحياة مع المحبوب ، فلا يجد راحة فى الحياة إلا بجوار محبوبه ، ثم الشغف بالمحبوب وهو إلغاء العقل بمحبة المحبوب ، وإزالة معظم الفوارق والحواجز بين الحبيب ومحبوبه .

الحب غالبا يكون عند المرأة يكون بالقلب بعد الاعجاب والميل الذى يكون بالأذن ، بينما عند الرجل فغالبا الرجل يبحث عن مصلحته ومدى العائد المفيد له من ذلك المحبوب فيحكم عقله بعد إجابه وميله بالعين لصفات الجمال التى وجدها فى شكل ومظهر محبوبته.

الحـب بين الزوجين :

علمتنى الحياة أن الحب بين الزوجين هو كمـال الحب لله فالحب بين الزوجين هو لله وفى الله ، وهو ما أوجب عليه الله فى قوله تعالى ((.. وجعل بينكم مودة ..)) الروم :21 ، أى محبة الزوج لزوجته والعكس بمحبة الزوجة لزوجها ، فالـحب يعتـمد على فهم طبيعة الحب بين الازواج ، فمعنى الحب عند الزوج كرجل يختلف عن معناه لدى الزوجة كمرأة ، فهل تتغير قيـمة الحب بعد الزواج؟.....يقول الله تعالى " لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون.. "..ال عمران- اية92 أيها الزوج البخيل فى الحب وأنتى أيـتها الزوجة البخيلة فى الحب على كل منكما أن ينفق من حبك لزوجتك ، وأنتى انفقى من حبكى لزوجك حتى تنالى منه

الحب وتنال منها الحب .

علينا أن ندرك بأن الحب قبل الزواج هو نفس الحب بعده لم يتغير ، ولكن مسئوليات الحياة بعد الزواج جعلت مرتبة الحب فى قلوب الزوجين تلى الانتهاء والإشباع لأساسيات الحياة ، فالحب هو تلك الحاجة التى يشعر بها الإنسان بعد أن يشبع كل ضروريات الحياة ،ولكن هذا لم أقصد به أننا لا ننسى الحب فى حياتنا لانه هو ماء الحياة لقلوبنا، ومن أراد السعادة الزوجية مع شريك حياته فعليه أن يتبصر المقصود بقول الله تبارك وتعالى ((وجعل بينكم مودة ورحمة)) الروم : 21 ، فالمودة تعنى الحب ، وأما الرحمة هى الالفة بين الزوجين عند إنتقاص الحب ، أو تدنى مرتبته بعد أساسيات الحياة .

الحب يختلف فى معناه عند المرأة عن الرجل ....

فالمرأة عاطفية بطبيعتها والحب عندها كلام جميل ورومانسى ، وهو ما يعزز عاطفتها ويلهب مشاعرها ويجعلها تشعر بالحب ، فهى تحب عن طريق اذنها بمعنى انها تميل للرجل الذى يسمعها الكلام الرومانسى الرقيق الدافئ وتبدأ فى الإعجاب به ، كما انها تفضل الرجل يشعرها بقيمة الحب فى الحياة ، بينما معنى الحب عند الرجل مختلف فالرجل يميل الى العقلانية والمصلحة والاستفادة ، فالرجل يحب بعينيه فهو يحب فى المرأة جمالها ومظهرها الخارجى أولا ، وهو يفضل المرأة التى تكن له الاحترام وتؤكد له قوامته وقيمته الرجولية لديها ، كما أن المرأة غالبا ما تكون أحادية العلاقة فى الحب ، بمعنى أنها إن حدث وأحبت رجلا ، فإنها تفى له أيما وفاء ، وقد تلغى عقلها عند شغفها به يقول الله تعالى فى كتابه العزيز على لسان نسوة

فى المدينة عن إمرأة عزيز مصر عندما أحبت سيدنا يوسف عليه السلام وهى كانت متزوجة ((وقال نسوة فى المدينة امراة العزيز تراود فتاها عن نفسه قد شغفها حبا ..)) يوسف : 30 ، بينما الامر مختلف عند الرجل المتعدد العلاقة فى الحب لذلك أباح له الشرع أن يتزوج " مثنى وثلاث ورباع " .

كيمياء وهرمونات الحب :

تعلمت من قراءاتى فى علم الصحة النفسية أن أرقى شعور يجده الإنسان من أن يشعر بالحب لنفسه ومن الآخرين ، فالحب ينتج من الداخل فهو ينبع من الشعور بالراحة و السعادة من خلال الهرمونات التى تفرز من غدد معينة فى الجهاز العصبى بجسم الإنسان ، مما يجعل الحب أجمل إحساس فى الكون هو أن المحب يجد الراحة والسعادة بجوار محبوبه ، ويراعى دوما أن يكون بجواره ويكون فى قمة السعادة عندما يراه ويحادثه ، فما السبب فى حدوث تلك الراحة والسعادة والانبساط ؟.

تقول الدكتورة " لوسى فانسون " المتخصصة فى طب الأعصاب والبيولوجيا والباحثة فى المركز الفرنسى للبحث العلمى تقول فى كتابها " كيف يحدث الحب" ؟ .

(إن الحب ليس سوى نتيجة لإفراز كوكتيل من الهرمونات العصبية والتى تجعلنا نشعر بتلك الخفة والسعادة وهذه الهرمونات هى " الفيرومون ، الدوبامين ، الاندروفين ، الاسيتوسين " والتى تجتمع كلها لهدف بيولوجى يدخل فى إطار السعى إلى البقاء والراحة).

هل يموت الحب أم يحيا بعد الزواج بين الزوجين؟

يوجد معتقد خاطئ لدى الغالبية العظمى من الأزواج والزوجات وهى (أن مسئوليات الحياة الزوجية أهم من الحب)

، فنتيجة لذلك الإعتقاد الخاطئ نـجـد أنـهم يعانون من إفتقار شريك حياته من مشاركته لمعانى الحب ، وأغبلهم يشعر بأن حياته الزوجية خالية من معنى الحب بعد الزواج ، ويبدأ كل من الزوجين بالعتاب بقوله هل مات الحب فى قلب حبيبى أم ماذا حدث ؟ لماذا لم يعد يحبنى مثلما كان قبل زواجنا ؟ كيف أكمل معه حياتى بهذا الجفاف العاطفى بعيدا عن الحب ؟ .

وهناك إعتقاد خاطئ يقول فيه أصحابه أن " الحب علاقة قلبية يتحكم فيها القلب ، بينما الزواج علاقة عقلية يتحكم فيها العقل "، فإننا نقول لمثل هؤلاء سؤال هام وهو : هل القلب والعقل يتنافران داخل الإنسان ؟ ... بالطبع لا ، فلقد خلقهما الله تبارك وتعالى فى نفوس البشر لكى يضئ منطق العقل ، جهل القلب بكثرة الحب ...فإيجاد العقل فى نفس الإنسان لكى يكون سلطانا على القلب ويحكمه بالمنطق ، فأساس المشاعر القلبية هى أفكار عقلية حتى يكمل كلا منهما الأخر ، ويدليل على حسن صنع الله فى خلقه للإنسان ..وهو ما وضحه ربنا فى قوله تعالى:(لقد خلقنا الإنسان فى أحسن تقويم) التين : 4.

والسؤال الان للمتزوجين فقط : هل يمكن إحياء الحب بعد كثرة مسئوليات الزواج ؟

أكدت أبحاث المعالجة النفسية " فرجينيا سايتر " أشهر مستشار فى مجال الأسرة والزواج أن الحب يمكن أن يحيا به الزوجين بعد الزواج ، فكانت تقوم ساتير عندما تأتيها حالة أسرية مفتقدة للحب بين الزوجين ، أولا كانت تعتبرهم مرضى بموت الحب أو نقصه ، ثم تقوم بوضع خطة ممتعة لعلاجهم ، فكانت تجعل مرضاها يجلسون أمام بعضهم البعض وينظرون إلى بعضهم بنفس الطريقة التى كانا ينظران بها إلى بعضهما عندما تحابا أول مرة

وتطلب منهم ساتير أن يتحدثا وتبادل النظرات تقوم فرجينيا ساشير بخلق مثيرات ايجابية بكلام ايجابى ورومانسى قوى وهذا يجعل كلاً من الزوجين يشعر بالثقة والسعادة مرة أخرى عندما ينظر إلى وجه زوجه الآخر وتنشأ بنيهما أسس قوية للتعامل وحل المشكلات المستقبلية بنفس الطريقة .

من الأسرع تعافيا من الحب الرجل أم المرأة ؟

عند فقدان أحد الحبيبين للآخر ، يظن البعض أن الرجل أسرع تعافيا من المرأة من الحب ، ولكن هذا الظن إعتقاد خاطئ ليس له أساس من الصحة ، فالعكس صحيح وهو أن المرأة هى الاسرع تعافيا من الحب مقارنة بالرجل ، فعندما تفقد المرأة من تحب لأى سبب من الاسباب ، فإنها سريعا ما تنسى وتتعافى من ذلك الحب ، لان المرأة أكثر مسئولية تجاه اسرتها من الرجل ، حتى تستطيع أن تفى لمن هم أولى بالحب وهم أفراد أسرتها ، وتستعيد قدرتها على الإستمرار فى العطاء لاسرتها ، ولكى تقوم بأدوارها تجاه أبنائها ، حتى أنها يمكنها أن تتنازل عن حبها ، كونها هى المراة التى تعلوا لديها قيمة المحافظه على الاسرة عن ذلك الحب ، الذى من الممكن أن يحدث لها ألما فى قلبها إن ظلت متعلقة به وقد يجعلها تغفل حقوق وواجبات أهم لأفراد أسرتها ، كما أن المرأة إن لم تجد فى الحب ما تحتاجه فإنها تصرف نفسها لما هو أفضل وأحق بحبها ...

كيف لى بحبك وأنت لا تعلم عن الحب شئ ... ألا تعلم أن معنى الحب معهودا فيه الوفاء...اليوم قررت العيش بدون حبا لانه يؤلمنى ... لكى أستعيد ثقتى بنفسى وأرجع لها الكبرياء...حياتى يوجد بها من هو أحق منك بحبى ... وإنى قررت التعافى من حبك حتى أوفى لهم الهناء .

ولإتمام الفائدة ليس للإنفعالات الزائدة فائدة إلا إن كانت في الإتجاه الصحيح ،ونتفهم ذلك من خلال الفن التالي..

14) فن التحكم فى الانفعالات :

تعلمت من حياتى وخبرتى المهنية أن معظم المشكلات الزوجية وشكاوى أغلب الزوجات هو عدم قدرة زوجها أو شريك حياته /ها فى التحكم فى إنفعالاته /ها ، فلكى نحقق السعادة الزوجية فى حياتنا لابد من التحكم فى إنفعالاتنا ومحاولة التخلص من الانفعالات السلبية ، ونكون أقدر على إدارة الغضب ، أو التعرف على كيفية إستخدامه فى إسعاد شريك حياتى فى التحكم فى إنفعالاتى ؟

الانفعال عند الرجل والمرأة والقدرة على التحكم فيه : ومن خلال مقابلاتى تعرفت أن طبيعة الانفعال مختلفه عما يوجد لدى الرجل بما تنفعل به المرأة ، فكلا منهما ينفعل بطريقته ، ويعبر كلا منهما عنه بأسلوبا مختلف ، حيث يوجد الكثير من الازواج والزوجات الذين إن وجدوا عيب صغير لدى شركاء حياتهم ، لا يحاولون إكتشاف ومعرفة سببه حتى تشحن طاقتهم سلبيا بمشاعر مدمرة من تلك الفكرة ، التى نظروا بها إليه فتثير إنفعالاتهم ، فإننا إن أردنا أن نتحكم فى إنفعالاتنا فعلينا أن نتفهم بعقولنا أولا ، ثم نقدر بمشاعرنا ونستجيب له بالانفعال المناسب ، فمن الطبيعى أن الافكار دائما تأتى أولا ثم يتبعها الانفعال وليس العكس .. يقول إيليا أبو ماضى :

أيها الشاكى وما بك من داء.....كيف تغدو إذا غدوت عليلا

أترى الشوك فى الورد وتعمى أن....ترى فوقه الندى إكليلا

والذى نفسه بغير جمال.......لا يرى فى الوجود شيئا جميلا

والسؤال الان هوما السبب فى الإنفعال السلبى ؟

يعتقد أغلب الناس الذين لا يستطيعون التحكم فى إنفعالاتهم أن الظروف الصعبة الموجودين فيها ، وآراء الأهل والأصدقاء المحبطين ، والناس السلبيين المحيطين هم الاساس فى إحداث الإنفعال الزائد لديهم ، وتقول الزوجة أن زوجها هو السبب فى إنفعالها ، والزوج يقول أيضا أن زوجته هى التى تثير إنفعاله السلبى ... فهل هذا صحيح ؟ ، وإن كان هذا صحيح فما فائدة العقل الذى كرمنا الله تعالى به عن سائر المخلوقات ؟

فوائد التحكم فى الانفعالات : هل للانفعالات فائدة ؟ سؤال أخر ماذا تستفيد من الانفعالات إن لم تتحكم فيها؟ ، الإجابات المتوقعة لتلك الاسئلة هى أن من لم ينفعل فهو بارد او ضعيف ولا يستطيع أن يأخذ حقه ويستهون الناس فيه ، لا توجد فائدة للانفعال إلا إذا كان هذا الانفعال دافعا للخير والسعادة ويشترط أن يكون مناسب للموقف الحالى ، وإلا فعلى كل من يعانى من الانفعال الشديد أن يتعرف على فوائد التحكم فى الانفعالات ، فإن ذلك له فوائد عديدة منها : التحكم فى الانفعالات يقربك من طاعة الله ويحبب فيك قلوب خلقه ، عند التحكم فى الانفعالات يزيد من نشاطات العقل خاصة التفكير ويجعل الانسان قادرا على التحكم فى الامور وتنفعل معها بالإنفعال المناسب مما يحفظ صحتك مخاطر كثيرة وأمراض لا حصر لها ، وأهمها ما يطلق عليها العلماء الامراض السيكوسوماتيك والتى يكون سببها الاساسى هو العصبية الزائدة و عدم القدرة على التحكم فى الانفعالات خاصة الشديد منه ، فالتحكم فى الانفعالات يساعدك أن تتمتع بالصحة النفسية المعتدلة ، ويقوى من طاقتك الايجابية للتمتع والإستمتاع بالحياة ، لاننا علينا أن ندرك أننا لن نعيش تلك الحياة سوى مرة واحدة ، فلنستمتع بها فيما لا يغضب الله ، كما ان التحكم فى

الانفعالات يساعدك أيها الزوج أن تعيش السعادة الزوجية الحقيقية مع شريك حياتك ، وتحافظ على أسرتك من التفكك والنزاعات التى قد تفتك بأسرتك نهائيا ، والتحكم فى الانفعالات يحافظ على النفس على ألا تكون ضحية للعنف والجريمة ، لان الشخص المتحكم فى إنفعالاته ، يكون أقد على البعد عن التطرف والتعصب وفعل الجرائم التى تؤرق المجتمع والقدرة على التحكم فى الانفعالات لدى كلا من الرجل والمرأة أساسه هو القدرة على التفكير عند كلا منهما، فمن المفترض أن الفكر هو سيد الانفعال ويسبقه دائما والانفعال لابد أن يكون تابعا للأفكار، فالتحكم بالانفعالات إذن يقوم على التفكير ومعرف السبب المحدث للأنفعال ، ومعرفة السببية يتوقف عليه قوة الانفعال ، فإذا ما راعى الزوجين ذلك فازوا بالقدرة على تحكم كلا منهم فى إنفعالاته وتحققت لهم السعادة الزوجية الدائمة .

15) <u>فن التخلص من المشاعر السلبية :</u>

تعلمت من حياتى أن الهدوء يساعد الإنسان على تحقيق ما يريد بكل سهولة ويسر ودون إنفعال قد يؤذى ذاك الإنسان ، كما علمتنى الحياة ودراساتى أن الإنفعال الزائد ينتج عنه مشاعر سلبية كالكره والحقد والحسد وتلك المشاعر السلبية تئدى لإهدار صحتى النفسية ، وتسلب منى القدرة على التفكير فى مواقف حياتى ، ولا يغلب على سلوكى حينئذ سوى التسرع والتعجل والإنفعال المشتعل لفعل شئ قد أندم عليه بعدها ، وهو ما قد يصل بى لنتائج لست أرجوها نهائيا ، وقد يجعلنى أخسر الكثير مما أحب سواء من الناس المحيطين بى ومن لى قدرا فى قلوبهم ولا يتوقعون من ذلك أبدا ، أو قد أخسر العديد من الاشياء التى قد تساعدنى فى إستمرارى حيا وأهم تلك الاشياء هى صحتى النفسية ، فالمشاعر السلبية إذن ليست منها فائدة ، فلماذا يتر كرها الكثير من الناس فى حياته ونفسه ونجد أن بعضهم يقول إنى

عصبى ، ومتخيل أنه ذلك الإعتقاد السيئ الخاطئ يفيده أو يحقق له شيئا يريده ، لا بل بالعكس تلك العصبية التى يتظاهر بها ذلك الإنسان الفاضل تؤرقه وتضعفه وتحط من حالته النفسيه إلى ما لا يريد ؟

وتلك المشاعر السلبية تصيب الانسان كنتاج طبيعى لتفكيره السلبى ، وتتمثل تلك المشاعر فى البغض والكره والحسد ، فإننا إذا ما أردنا التخلص من المشاعر السلبية ، علينا بداية أن نتخلص من التفكير السلبى المسبب لها ، ولكن الان علينا أن نتعرف على كيفية التعامل مع المشاعر السلبية حتى لا نزهق أنفسنا؟

<u>التغييرات المصاحبة للانفعالات الشديدة :</u> يصاحب ويتلازم مع الانفعالات الشديدة والمشاعر السلبية والغضب بعض او كل من التغييرات الفسيولوجية الاتية: إرتفاع ضغط الدم فى الجسم ، وسرعة نبضات القلب ، وزيادة إفرازات العرق ويطلق عليه العرق العصبى ، قلة إفراز اللعاب وجفاف الحلق ، زيادة نسبة السكر فى الدم نتيجة لتهيج الجسم لمزيد من النشاط ، تنميل فى الجلد والاطراف خاصة الاصابع ، وارتفاع حرارة الجسم نتيجة زيادة نسبة هرمون الادرنالين فى الجسم وبسبب زيادة الطاقة الانفعالية داخل الجسم والتى تتهئ للخروج ، وعند عدم خروج تلك الطاقة القوية يمكن أن تنعكس أثارها سلبيا على الجسم ، وقد تحدث الجلطات الصدرية والمخية ، وامراض الضغط والسكر وإلتهاب القولون وقرحة المعدة ،كما تصيب الانسان بالامراض العصبية المتعددة كالقلق والتوتر والإكتئاب و........إلخ.

كيف نتعامل مع المشاعر السلبية؟

من خلال دراستى فى علم النفس والصحة النفسية وخبرتي الحياتية تعلمت أنه حتى أتمكن من التعامل مع المشاعر السلبية فيكون لازاما عليا إما أكبت تلك المشاعر داخل نفسى ، ولا أسمح لها بالخروج لحياتى ، وهو ما قد يصيبنى بالآلم الداخلى ، وهذا لا أرغب فيه ، وإما أن أتحكم في تلك المشاعر السلبية وأتعلم كيف يمكننى أن أكون متزنا وهادئا على الدوام ، وهو بالطبع ما أرجوه فى حياتى ، ولكن كيف يمكننى فعل ذلك؟

يمكن التحكم فى المشاعر السلبية والوصول لمرحلة الإتزان الداخلى من خلال : التعلم لكيفية أن أكون إنسانا متزنا نفسيا ، وأتدرب على كيفية التحكم فى نفسى ويكون لدى القدرة على ألا أقبل أن يصدر منى تلك المشاعر السلبية التى لا أرجوها فى حياتى ، فإنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ، وإن كنت فعلا أنا كما يقول البعض لست ملاكا ولكنى إنسان وأن معظم الناس كده لديهم مشاعر سلبية ، وهو بالطبع إعتقاد خاطئ تماما ، فإن كنت من هؤلاء ، فعليا أن أتقبل حياتى كما هى ، وأتقبل المواقف التى تنتج لدى تلك المشاعر ، واعتبره أنه إبتلاء من الله لى فى نفسى وألتزم الصبر ، حتى يمكننى أن أتعلم وأتدرب على كيفية التحلى بالإتزان ..إعمالا بقوله صلى الله عليه وسلم ما معناه "عجبا لامر المؤمن إن أمره كله عليه خير إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له.هناك حقيقة هامة جدا مؤداها أن " الفكر سيد الإنفعال " والمشاعر السلبية جزءا من الانفعال ولكن السلبية ، فإن أردت التحكم فيها فعليا أولا أن أتحكم فى تفكير ، وأحوله قدر الإمكان إلى تفكير إيجابى نحو نفسى والحياة .

علينا أن نتحلي بالنظرة الايجابية المتفائلة للمواقف التى قد تحدث تلك المشاعر فى نفسى وأن أتعامل معها ببساطة ، وأبتعد عن تهويل وتعظيم الأمور زيادة عن اللزوم ، فتلك النظرة تكسب الانسان حالة من الرضا التام ، يشعر بها الانسان على الدوام بالراحة والإطمئنان الداخلى وهو ما يسعى إليه المعظم منا وإستعمال التأكيدات اللغوية الإيجابية ، تساعد على الوصول لقدر من الثقة فى النفس ويتبرمج منها العقل اللاواعى المتحكم الاساسى فى تلك المساعر السلبية ، وهو الوحيد داخل نفسى الذى يمكنه أن يساعدنى فى التحلى بالإيجابية ، ومن تلك التأكيدات يقول الإنسان فى نفسه (أنا متحكم فى أفكارى وأتحكم فى مشاعرى ، وأستطيع أن أعيش بإيجابية وتفائل و..).

فالتحكم فى المشاعر السلبية ليس بطردها أو الهروب منها لانها أصبحت جزءا منك وأنت السبب فى جعلها كذلك ، فإن أردت التحكم فيها فعليك بتقبل وجود تلك المشاعر فى حياتى ، ولا أتحدى نفسى فى التعامل معها بحدة وتجلد فهذا لايقبله عقلك ، ولكن عليك بأن تكون وأثقا فى قدراتك أنك قادرا بإذن الله على التحكم فيها وأركز وأنشغل بردود أفعالى فى مواقفى الحياتية وأبدا فى تدريب نفسى على أن أكون إيجابيا بعض الشئ ، وأغول فى نفسى أنا أستطيع أن أفكر أولا قبل أن أنفعل فهو أفضل لى ، ولا أهتم بردود أفعال الاخرين تجاهى ، لانى مسئول عن ردود أفعالى أنا فقط ، ولن أسأل عن أفعال الاخرين وعلي كل منا دائما أن نؤمن بأن التغيير لن يحدث فى الناس ولا الظروف ولكن إعتقادى يكون جاذما بأن التغيير لابد أن يحدث فى داخل نفسى كما يقول ربنا تبارك وتعالى فى كتابه العزيز : (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) الرعد : 11

إذا إشتملت على اليأس القلوب	وضاق به الصدر الرحيب
وأوطنت المكاره وأطمأنت	وأرست فى أماكنها الخطوب
ولم تر لإنكشاف الضر وجها	ولا أغنى بحيلته الأريب
أتاك على قنوطك منه غوث	يمن به القريب المستجيب
وكل الحادثات وإن تناهت	فموصول بها فرج قريب

تحويل المشاعر السلبية إلى أخرى إيجابية:

هل يمكن أن تتحول المشاعر السلبية إلى أخرى إيجابية ؟ نعم بكل تأكيد ...ولكن كيف ؟ يتم ذلك من خلال الثقة بالنفس بأننى قادر على القيام بذلك بما يتوفر لديك من قدرات وإتخاذ قرار التغيير ، وادراك أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ، وإدراك ان التحديات التى قد تواجهك وان فى طريقك لذلك التغيير من محبطين ومثبطين ، وعدم التأثر بمثل هؤلاء ، ثم التدريب المستمر على كيفية التحكم فى الانفعالات والمشاعر السلبية .

أيها الزوج النبيل وانت أيتها الزوجة الفاضلة تريدون السعادة الزوجية لحياتكما معا ، وعليكما أن تعلما أن المواجهه مع المشاعر السلبية لن تؤدى إلى حدوث ما لا ترجون ، كون أن المواجهه مع تلك المشاعر السلبية ليس منها فائدة ، بل إنها تؤدى إلى إنفاذ وخفض طاقة الانسان الايجابية ، ويوجد حل آخر ألا وهو : أن كلاكما يمكنه أن يتحكم فى مشاعره السلبية بإدارتها والتحكم فى

سرعة الغضب أو ما يسميه الناس "بالعصبية" ، وهذا لن يحدث إلا بتحويل التفكير السلبي الغير مفيد وجعله أكثر إيجابية ، والتعامل مع الامور الحياتية ببساطة والبعد عن تهويلها أو إعطاء الامر أكبر من حجمه ، وعلي كل منكم أن يعلم بإن المشاعر تقوم على الفكر ، وهذا الفكر له جذور راسخة كالجبال فى عمقها داخلك ، وأنت قد إكتسبتها من خلال برمجتك السابقة وأصبحت بالنسبة لك بمثابة تكيف عصبى ، لابد من وجودها فى حياتك لانك قد إعتدت عليها وهى منطقة الامان والراحة بالنسبة لك ، فعليك بالرضا بها وأن تحمد الله أن رزقك قراءة هذا الكتاب الهام والذى نتعلم من خلاله أن تلك المشاعر أنت من أوجدها فى نفسك ، وعليك بالتسليم حتى تصل إلى الرضا الذى يحقق لك الايجابية ، وهو ما يساعدك أيها الانسان فى عمل الصالحات من أجل دخول الجنة .

16) فن إدارة الغضب :

من خلال مقابلاتى مع العديد من الزوجات فوجدت أن أغلب الشكاوى من أزواجهن أنهم عصبيون جدا ، ويغضبون بسرعة لأتفه الاسباب ، ولا يعطون زواجتهم فرصة لتوضيح المبرر والسبب فى تصرفاتهم ، من هنا فإن الغضب يعتبر من أهم الاسباب لإحداث المشاكل الحياتية الرئيسية بين الزوجين ، لذا كان لابد من الحديث بالتفصيل عن كيفية دفع الزوجان الغضب ابتداء ؟.. وإمدادهم بأساليب يتعاملان بها معا عند حدوثه ..

فالغضب يفيد أعداءك فقط أيها الانسان ، لانه يغيب عقلك ويحجبه عن التفكير ، فتضعف قواك ، ويجعلهم يتغلبون عليك بمعاونتك معهم على نفسك ويهزمونك دائما ، وألد وأعدى أعداءك هو الشيطان الذى عصى الله تعالى وقال له متكبرا ((فبا أغويتنى لأقعدن لهم صراطك

المستقيم (16) ثم لأتينهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيمانهم وعن شمائلهم ولا تجد أكثرهم شاكرين (17))) الاعراف..، فالشيطان يفرح فى غضبك جدا ، لانك قد حققت له ما تحدى به رب العالمين ، و تشبهت به فى أنك غضبت ... فهل تريد أن تكون عونا للشيطان بغضبك هذا ؟

<u>كما أن الغضب من الانفعالات السيئة الغير مرغوبة نهائيا ، فإنها تؤدى غالبا إلى ما لا يحمد عقباه كما أنه يحدث بالإنسان الغضوب العديد من التغييرات الفسيولوجية الاتية :</u>إرتفاع ضغط الدم فى الجسم ، وسرعة نبضات القلب ، وزيادة إفرازات العرق ويطلق عليه العرق العصبى ، قلة إفراز اللعاب وجفاف الحلق ، زيادة نسبة السكر فى الدم نتيجة لتهيج الجسم لمزيد من النشاط ، تنميل فى الجلد والاطراف خاصة الاصابع ، وارتفاع حرارة الجسم نتيجة زيادة نسبة هرمون الادرنالين فى الجسم وبسبب زيادة الطاقة الانفعالية داخل الجسم والتى تتهئ للخروج ، وعند عدم خروج تلك الطاقة القوية يمكن أن تنعكس أثارها سلبيا على الجسم ، وقد تحدث الجلطات الصدرية والمخية ، وامراض الضغط والسكر وإلتهاب القولون وقرحة المعدة ،كما تصيب الانسان بالامراض العصبية المتعددة كالقلق والتوتر والإكتئاب و........إلخ .

<u>الغضب فى الحياة الزوجية :</u>

الغضب قد يحدث بسبب عدم إنفعال أحد الزوجين مع مواقف الحياة الزوجية وتمتعه بالطمأنينة والهدوء التام ، وهو ما قد يثير أعصاب الطرف الثانى فيعبر عن ذلك بالغضب ، فيجعله يقوم بالخروج عن الذوق العام فيلجأ بالسب والإهانة والتعبير بالسخط وتلفيق الإتهامات.

من خلال مقابلاتى مع أحد الزوجات : سألتـها قائلا ما السبب الأساسى فى مشكلتك مع زوجك ؟ فإنتبهت لى قائلة بإنفعال شديد زوجى بارد ومفيش عنده حراره ، فتيقنت حينها أن هدوء زوجها الزائد عن حده معها خلال مواقفها الحياتية هو السبب فى إنفعالها الزائد ، مع العلم أنها الإخرى معاونة لزوجها فى حدوث تلك المشكلة بسرعة إنفعلها بالغضب ، فما بالنا إن كان ذلك كله يحدث منك لشريك حياتك ، أو من شريك حياتك لك ، فهل تزوجنا حتى نغضب ؟ .. نستنتج أن الغضب ليس له فائدة ، وليس منه إنتفاع ، فالحياة التى نعيشها لا تستحق دقيقة واحدة نغضب فيها ، لان الغضب قد يجعلنا نخسر الكثير من الاشياء التى نحبها ويسخط منا اناس يحبوننا ، وذلك أن الحياة والغضب كلاهما زائل وفانى ، فالذكرى الطيبة للانسان بعد موته عمرا ثانى ، فبماذا تريد أن يتذكرك الناس بعد موتك ؟ أنت من يقرر الجواب الآن وانت مازلت حى ترزق ، لأننا لن نحيا سوى حياة واحدة ، فهلا نستمتع بوجودنا مع شركاء حياتنا من نحبهم فى الحياة ، ونعيش من أجلهم ولا نقدم لهم إلا المشاعر الراقية الفاضلة ، حتى يبادلوننا بمثيلتها من المشاعر النبيلة الوفية ، بما يضفى على حياتنا السعادة التى يرجوها كل منا والتى من أجلها قد تزوجنا .

طالما أن الغضب ليس له فائدة ، فعلينا معرفة كيفية إدارة ذلك الغضب والتحكم فيه ؟ ، وعدم السماح له بالخروج ، فإدارة الغضب تكون بعدم الغضب ..تفكر دائما لوصية النبى صلى الله عليه وسلم للصحابى الجليل عندما طلب منه الوصية بقوله يا رسول الله أوصنى قال (لا تغضب) ، ثم كرر الصحابى يا رسول الله أوصنى قال (لا تغضب) ، ثم كرر الصحابى يا رسول الله أوصنى قال (لا تغضب) ، فكانت وصيته صلى الله عليه وسلم للصحابى ولنا جميعا (لا تغضب).

كيف لا أغضب وأهنأ بالسعادة الزوجية مع شريك حياتى؟

فبساطة العيش والرضا بطبيعة الحياة المتواضعة، والقناعة بالقليل والتسليم بقضاء الله ، كما أن التحلى بسعة الصدر والتحلى بالهدوء المتزن ، هو ما يزيل الهم والحزن من النفس ، كما أن فعل الخيرات وإعطاء الصدقات للمحتاجين والفقراء ، فالبر يطيل العمر، فالادراك الكامل لتلك الحقائق والمعانى ، من أفضل الوسائل التى تساعد الانسان على التخلص من الخلق الذميم الغير مقبول فى حياتنا ألا وهو(الا غضب - إلغاء ضب) وإن تم مراعاة تلك الأمور بين الزوجين ، فبكل تأكيد سينعمون بالسعادة الزوجية الدائمة .

<u>وللتعرف على كيفية التخلص من الغضب تفصيلا تابع القراءة معى ..هيا بنا :...إتفقنا ان الفكر سيد الانفعال .. الان نقول تخيل نفسك فى</u> موقف صعب مع شريك حياتك ، وانت تريد التحكم فى نفسك ولا تريد الغضب ، لوسمحت أغمض عينيك معى ودرب نفسك على القيام بالخطوات الاتية:

1) قل أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ..بمعنى اللجوء إلى الله ووطلب العون والنجاة به من الشيطان ..

2) تغيير الهيئة من القيام إلى الجلوس، وإلا فمن الجلوس إلى الاضطجاع ، فذلك تباعد عن حالة الانتقام وذلك فضلا عن بركة اتباع النبى صلى الله عليه وسلم والائتمار بأمره.

3) قم فتوضأ بماء بارد ،فالغضب من الشيطان ، والشيطان من نار ، والنار تطفىء بالماء ، فالوضوء يحرق الغضب .

4) أترك المكان الحالى واذهب لمكان أخر حتى تهدأ ، بتغيير مكانك فإنك تستطيع أن تغيير من حالتك النفسية بإستنشاق الهواء الجديد .

5) السكوت : وهذا دواء للغضب، أن يحبس الإنسان لسانه ، لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبة من القول ما يندم عليه في عند زوال غضبه كثيرا من السب والإهانه والخروج عن الطبيعة الهادئة ، فإذا سكت زال هذا كله.

6) تذكر ثناء الله على الذين يعفون عند الغضب .. واستحضار عظيم الأجر فيما أعد الله للـذين يكاظمون الغيظ.

8) الدعاء : وطلب العون من الله بالتضرع والخشية وان يرزقك حسن الخلق وترك الغضب " يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لى شأنى كله ولا تكلنى لنفسى طرفة عين ".

فالسعادة الزوجية فضل و نعمة من الله ، فلا تجعل من الغضب ما يفقدك التمتع بها فى الحياة ، وأدعو ربك عسى أن يوفقك إليها برشده وهداه . ....

17) الخصائص النفسية :

تعلمت من دراستى لعلم النفس وعلم الصحة النفسية أن الخصائص النفسية هى التى يشار بها للإنسان عن قدرته على إستعادة حالة التوازن فى حالات القلق أو الخوف ، ومدى قدرته على تمتعه بالهدوء والسكينة وتوازن حالته المزاجية ، غالبا يكون المحدد الأساسى لتلك الخصائص هى الأفكار التى يتبناها ذلك الإنسان ، فإذا ما كانت أفكاره إيجابية توحى بالتفاؤل والأمل والسرور ، فإنه يتمتع بحالة نفسية جيده تجعله قادرًا على التفاعل مع الآخرين ، وكذلك تمد الإنسان سواء - رجل أو إمرأة - بالطاقة الحيوية المعتدلة للتمتع بالحياة الجميلة فى رغد وسعادة ، وعلى النقيض إذا كانت أفكاره سلبية "فهذا ما لا نرجوه" لكون أن هذه الأفكار السلبية تقوى

لديه حالات نفسية مرضية وغير سوية تجعل شخصيته قلقة ومتوترة ودائمًا يعانى من الاحباط وعدم القدرة على العمل أو التواصل مع الآخرين ، فأنت من يقرر خصائصه النفسية من خلال أفكارك والسعادة الزوجية تتطلب حالة نفسية جيدة وصحة نفسية سوية متوازنة .

والقاعدة أن المـرأة مختلفه فى خصائصها النفسية عن الرجل فليس الذكر كالأنثى ، فـالمرأة تعتبر اكثر تعرضا للتغيرات النفسية المفاجئة ، والتى قد تحدث لها بلا سبب ظاهر ، نظرا لطبيعة ما تـمر به من تغيير ات أثناء ظروفها الخاصة بها كإمرأة ، فـمثلا عند بداية بلوغها وإفراز دم الحيض بما يعرف بـ " الدورة الشهرية " ، تكون المرأة فى تلك الثناء فى حالة نفسية سيئة وتوتر عصبى وتلجأ للإنفراد بنفسها حتى تستطيع أن تتوازن ولا يلاحظها أحد ، وتعانى وحدها من إرهاق جسدى فى مناطق مختلفة من جسدها ، وهو ما لا يدركه سوى القليل من الرجل والاغلب منهم يجد حيرة فى فهم طبيعة ذلك ، كما أنها تكون أكثر توتر وعصبية عند بلوغ سن اليأس (أى ما بعد سن الاربعين) وما يصاحبه من انقطاع للدورة الشهرية ، من هنا نجد أن نفسية المرأة متقلبة وغير مستقرة ما بين الهدوء والعصبية ، وهو ما لايعلمه الكثير من الرجال عنها ، مما يجعل الاغلب من النساء أسرع إستجابة لأى شئ تؤثر مباشرة فى حالتها النفسية ، وهو ما يحير الكثير من الأزواج عند معاناة زوجاتهم من حالات مزاجية غير مستقرة عادة ، ولانه يختلف عنها فى تركيبته النفسية الجامدة المستقرة بعض الشئ عنها ، وهو ما يتطلب منه فهم نفسية زوجته وتقديرها وإحترام طبيعتها المختلفة عنه حتى يستطيع التكييف مع نفسيتها المتقلبة .

18) القدرة على تحمل الألم :

يعتقد الكثير من الناس أن الرجل نظرا لقوة جسده وما يحويه من عضلات ، وصلابة هيكله العظمى وخشونة حياتة وتمتعه بالقوة والقدرة الحيوية العاليه مقارنة بالمرأة ، أنه هو الاكثر تحمل للألم ، وهو معتقد خاطئ بطبيعة الحال ، حيث أن المقصود بالقدرة على تحمل الألم هنا هو القدرة النفسية والعصبية فى إمتصاص الآلم والقدرة على التعايش معه لفترات طويلة لا يطيقها الرجل ، فطبيعة المرأة أنها قد بدأت فى تحمل الألم قبل الرجل عند بلوغها وما ترتب على ذلك البلوغ من تعب وآلام قوية وتغيير ملحوظ ومتناقض فى حالتها النفسية ، كما أن المرأة هى التى إختصها المولى عزوجل بأنها هى التى تحمل بالجنين وما يصاحب هذا الحمل من ألم وتغييرات جسدية قوية ، كذلك عند الوضع والولادة للجنين وما به من ألم وتعب وجهد عالى ، كما انها هى التى تسهر لترضع طفلها لمدة عامين وترعاه ليلا والرجل نائم ومتمتع بأحلامه فى راحة تامة ، وهى هنا قد لا تشتكى لانه يطيب لها الإحساس بالأمومة تجاه طفلها الرضيع وزوجها ، وإشباع إحساسها بتحقيقها لذاتها عند قيامها بذلك ، مما سبق يتضح جليا للجميع أن المرأة قد رزقها الله قدرة نفسية فائقة على تحمل جميع الآلام أكثر من الرجل .

19) فن الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس أساسها ثقة الانسان بربه أن يؤمن جيدا أنه لا يحدث له شئ فى تلك الحياة إلا أن يشاء الله ، وهنا تكون الثقة فى نفسه ، إذن يكون واجبا حتميا عليه أن يكتشف قدراته ويوقظها

دائـمـا ، حتى يكون قادرا على إستثمارها فى أى وقت يريد ، وتتطلب الثقة أن يكون الانسان مؤمنا بذاته فى فعل اى شئ فى حياته ولديه ثقة فى نفسه تجعله قادرا على تـخطى المصعاب الحياتية ، ومواجهة التحديات المعيشية ، وهو بهذا يكون فى تلك الأثناء مشغولاً فقط بتطوير ذاته ووتحسين قدرات نفسه ويقارن نفسه بنفسه ، ولا ينظر للآخرين لأن عالمه الداخلى مطمئن ومشبع بما يحتاج ، فليس لديه الرغبة فى مقارنه نفسه بالاخريـن ، فتحديه الدائم هو كيف يستطيع أن يـحقق إستغنائه عن الاخرين بالإعتماد على الله وحده ، ويستـمد الانسان ثقته بنفسه من ثقته بربه ، فالله عند ظن عبده به ، ولن يـخـذلك أبد أيها الانسان فهو سبحانـه لا يخلف الميعاد .

فـتلك الثقة بالنفس تجعل الإنسان على إدراك تام بشأنه ، ويعرف قدر نفسه فرحم الله إنسانا عرف قدر نفسه ، فهو بذلك الادراك يكون قادرا دوما على تغيير نفسه للأفضل ليتناغم مع الحياة وتكون حياته أفضل ، بقدرته على تحقيق أهدافه ، كون الواثق بنفسه لا يتأثر بالمحبطين والفاقدين للثقة بأنفسهم ، وتزداد تلك الثقة عندما يحقق الإنسان أى هدف حتى وإن كان ذلك الهدف بسيطا ، فإنه يحقق الرضا عن النفس ويقوى الثقة بالذات.

وفيـمـا يتعلق بالإختلاف بين الرجل والمرأة فى مقدار الثقة بالنفس ، هو أن ربنا تبارك وتعالى قد إجتبى الرجل وإختصه بالقوامة عن المرأة فى الحياة الزوجية ، لتـمتعه غالبا بقدر عالى الأفضلية من الدرجة التى رفعها الله به عن المرأة فهو غالبا يثق فى ذاته عن المرأة وهى ليست قاعدة عند معظم الرجال لأن البعض منهم لا يقدر زوجته مكانتها التى كرمها الله بها ، فـتهتز قيمته وقوامته لديها ويتنازل عنها بإرادته ، فالرجل غالبا يـتـمتع بإستقرار فى حالته النفسية عن المرأة ، لـكونـه لا يتعرض لتلك التغييرات البيولوجية التى

تتعرض لها المرأة ، وتلك هى فطرة الله التى فطر الناس عليها بأن الرجال قومون على الناس بما فضل الله به بعضهم على بعض.

عفوا سيدتى الفاضلة النبيلة لست أقلل من قدركم الثمين ، وقيمتكم الغالية بوجودكم فى حياة الرجال ، فوراء كل واثقا بنفسه إمرأة قوية بأنوثتها ، معتزة بقدرتها على مساعدة زوجها شريك حياتها ليكون أفضل دائما ، فأنت من تكسبين الثقة للرجل بتقديرك لشخصه وأفعاله ، و ما نقصده هنا هو توضيح بسيط مؤداه ان المرأة يمكنها أن تكون أقوى وأوثق بنفسها من الرجل إن تفهمت طبيعة الرجل ، وأستخدمت فنونها الذاتية كإنسانه لتتفنن فى إيجاد طرق وأساليب مناسبة لتكتسب ثقته بها ، ولتسعد دائما معه بالمتعه التى لا تنتهى ، وتحقق سعادتها الزوجية فى بيتها ، فالواثق بنفسه أفكاره تكون إيجابية تدعوه للتفاؤل ، وهى دائما أفكاره مدروسه ومخططه ومرتبة حسب أولوياتها حتى توصله لما يريد ، من خلال خطة محكمة مرتبطة بزمن وينافس الإنسان فيها نفسه ، فإننا هنا فى هذا الكتاب نريد أن تكون ثقتنا بأنفسنا مستمدة وقائمة على أفكارنا حتى نصل بها لجنى ثمار السعادة الزوجية مع شركاء حياتنا.

20) فن تحقيق الذات :

الرجل يحقق ذاته في إنجاز عمله بكل دقة ، حتى وإن كان غنيا فهو يحتاج للعمل وبذل مجهود حتى يحقق الانجاز فى حياته ، حيث أنه إن نجح في العمل فانه يشعر بأنه مستحقا لهذا النجاح ، لانه قد أجهد نفسه تحقيقا لذاته فإنه يشعر بالفخر والاعتزاز بنفسه وعمله ، لانه جهده لم يضيع هباءا منثورا ، لذا فهو يعطى الإهتمام الاكبر لعمله ويبذل من أجله أعلى جهد وطاقة لديه ، وهو عندما ينهمك في العمل فلا يكون دافعه لذلك

زيادة دخله فقط بل لتحقيق ، فالعمل بالنسبة للرجل هو دليلا على إنجازه فى الحياة وهو المعنى الذى قد تجهله كثير من النساء ، فتشعر بالتعاسة عادة عندما يكون زوجها يعمل ويحقق نجاحات وهى جالسة بالمنزل بدون عمل مثله ، وتبدى مظاهر عدم الرضى والسخط من ذلك ، وأحيانا تعمد أن تكلفه بأعمال قد تأخره عن مواعيد عمله .

بينما المرأة تحقق ذاتها في حصولها على الحب وبذلها للجهد فى رعاية زوجها وأبنائها ، فهو ما يحقق لها ذاتها وتشعر بأنها تستحق ذلك وهى فطرة لديها إنجاز تلك الامور ، وهى فى قيامها بذلك تكون على شغف للحصول على لكلمات التقدير ممن حولها خاصة زوجها ، لذلك فان الزوج الذي لا يقدم لزوجته الحب الدال على التقدير والمحقق لذاتها ، يجعلها تبحث عنه في أي مكان خارج بيتها ، أو مع أي شخص آخر غير زوجها ، إلا من رحم ربى ..كما أن المرأة تحقق ذاتها أيضا بالأمومة برعاية أبنائها والقيام بمساعدتهم فى أمورهم الحياتية عن حب نابعا منها لهم ، وهذا لا يعنى بالضرورة أن المرأة لا تحقق ذاتها من خلال قيامها بالعمل ، ففي عصرنا الحالى قد تمكنت المرأة بما رزقها الله من قدرات فائقة من الترقى فى عملها حتى حققت نجاحات لم ينجزه الكثير من الرجال .

21) الخصائص العقلية :

يقول الله تبارك وتعالى ((ان شر الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقلون)) الانفال : 22. ، ويقول احد العقلاء : ركب الله تعالى الملائكة من عقل بلا شهوة ، وركب البهائم من شهوة بلا عقل ، وركب ابن ادم من كليهما ، فمن غلب عقله على شهوته ، فهو خير من الملائكة ، ومن غلبت شهوته على عقله

فهو شر من البهائم ،..فالعقل يوجد لدى جميع البشر سواء رجال ام نساء ، والعقل عند كل منهما إختصه الله بخصائص فعقل الرجل مختلف عن عقل المرأة ...، وهناك حقيقة علمية تقول ((يصعب على دماغ الرجل التحول بسرعة من حالة التفكير والتركيز الى حالة الاحساس والعواطف فبينما يكون ذلك فى منتهى السهولة بالنسبة لدماغ المرأة)) .. وحتى نتأكد من صحة تلك الحقيقة نتعرف معا على الاختلافات بين عقل الرجل كزوج والمرأة كزوجة حتى نستخدم الفنون العقلية للتعامل مع تلك الإختلافات بهدف تحقيق السعادة الزوجية .

<u>عقل الرجل:</u> يشبه عقل الرجل نموذج لمبنى مصغر ، مكون ذلك النموذج من عدة حجرات منفصلة عن بعضها وكل حجرة محكمة الغلق ، مخزن في كل حجرة جميع المعلومات اللازمة في حياة الرجل يدخل لكل حجرة حسب الموقف ، نجد بعقله حجرة للبيت وحجرة للعمل وحجرة للمرأة وحجرة للأبن.والبنت....الخ ، وإذا أراد الرجل شيئاً فإنه عليه أن يذهب إلى الحجرة التى تتواجد فيه المعلومات المخزنة والتي تخص ذلك الشئ الذى يحتاجه ويدخلها، وهو ما يتم فى لحظات معدودة وسريعة جدا ...وعندما يكون داخل تلك الحجرة فإن الرجل غالبا لا يرى شيئاً خارجها ، وإذا انتهى مما يريده من تلك الحجرة يقوم بإغلاقه جيدا بإحكام ثم يقوم بالدخول لحجرة أخرى وهكذا ، وهذا هو ما يفسر أن الرجل عندما يكون يركز فى فعل شئ معين لا ينتبه لشيئا آخر ، وهو ما يؤكد لنا الحقيقة التي تقول ان الرجل آحادي التركيز.

المثير للإهتمام فى مبنى الرجل أن لديه حجرة فارعة تماما تسمى "حجرة شحن الطاقة" ، يلجأ إليها الرجل حتى

يعيد شحن طاقته يدخلها الرجل عندما يكون متواجدا فى بيته مع شريك حياته خاصة بعد إجهاد يوما متعبا من السعى على الرزق والعمل وإفراغ الطاقة الحيوية فى المواقف الحياتية ، يمكن للرجل أن يجلس صامتا فترة كبيرة دون التحدث مع الاخرين ، وحجرة شحن الطاقة تلك تمثل حجرة الراحة ، يدخلها حتى يستعيد إتزانه الداخلى مرة أخرى ، وحذارى على الزوجة ان تدخل عرين الاسد اثناء وجوده فى حجرة الشحن وأنها ان فعلت ذلك دون موافقة الرجل ، فإنها وللأسف ستكون ضحية لهذا الاسد ، وعليها أن تراعى الهدوء لزوجها ، وإشعاره أنه يتمتع بخلوته بمفردة حتى يجد الإستمتاع بشحن طاقته ، حتى يستعيد توازنه الداخلى مع نفسه ، لكى رجع إليها بكامل طاقته حتى يسعدها ، ويكون مقدرا لها إحترامها له فى لحظات راحته وسكونه .

وكنتيجة لعدم فهم المرأة لطبيعة عقل الرجل ، والذى يختلف عما لديها من عقل ، فنجدها تلجأ للشكوى أغلب الوقت من صمت زوجها ، فتقوم متسرعة وبنية حسنة منها بغرض التعرف على ما الشئ الذى يجعل زوجها صامتا هكذا ، وتسأل نفسها ما الذى يتعب زوجي ويرهقه هكذا ، فتدخل حجرة شحن الطاقة أثناء تواجد زوجها بداخلها ، وهو ما يرفضة ولا يسمح به الزوج ، لأنها بمجرد دخولها ستصبح شيئاً محدثا للضوضاء داخل حجرته الهادئة ، التى يتمتع بفراغها وسكونه فيها ، فتقده ذلك المتعة المبهجة بخلوته ، ولانها إن دخلت فلن تظل صامته ، ولكنها ستحدث التعكير لصفو عقل زوجها ، فتقوم بالسؤال والاستفسار عما يشغله وما الشئ الشاغل لتفكيره ويجعله صامتا ، وهو ما قد يحدث ثورة الرجل بسبب إزعاجه بذلك وإعتقاده أن زوجته لا تراعى راحته وخلوته التى يتعيد بها إتزانه الداخلى .

عقل الرجل غالبا ما يكون تحليلى منطقى يحلل ويفسر كل فكرة بتركيز تام ، الرجل يفضل الصمت وقلة الكلام خاصة داخل البيت ، ولا يهتم بتفاصيل الامور والمواقف ، ويفضل الاختصار أثناء الحوار ، او الاجمال للمواقف الحياتية ، الرجل لا يستطيع ان يركز تفكيره فى فكرتين فى ذات الوقت ، حيث ان الرجل لديه وظيفة عقلية فى التفكير ويتميز بانه " أحادى التفكير " ويصعب عليه ان يقسم او يوزع تركيزه على اكثر من فكره ، و الرجل إن حدث واجبر ان يقوم بالتركيز او التفكير فى اكثر من فكرة فى ذات الوقت ، فتكون نتيجة ذلك خلل او دربكة فى موقفه مع الاخرين ، أو انه لا يتمكن من أداء كل فكرة كما ينبغى ، وغالبا ما تكون نتيجة ذلك ان يخفق فى ذلك كله ، او يقوم بالهروب من الموقف القسرى لذلك ، ويبحث عن مكان يعيد توازنه مرة أخرى حتى يدخل حجرته الفارغة فى عقله ، اما المرأة اذا ما حدث ذلك معها فهى تلجأ للشكوى للرجل وتلقى بالاتهامات على زوجها وتتدهور العلاقات بينهما بسبس عدم فهم اى منهما للاخر .

<u>مثال :</u> فى يوما من الأيام قام الزوج بالتحدث مع ابنه فى موضوع يخصه وهو فى قمة تركيزه ، ومفتتح فى عقله لحجرة الإبن ، وبدون إذن أو إستئذان تخترق الزوجة وتدخل الى ذلك الحوار بدون وجهه حق ، مما يجبر الرجل أن يقوم بفتح حجرة الزوجة ، فى نفس الوقت الذى يفتح فيه حجرة ولده ، مما يجبره على التركيز مع الزوجة والأبن ، وهو ما يزيد الاختلافات فى وجهات النظر بين الزوج والزوجة والأبن لتدخل الزوجة بدون موافقة الرجل ، مما يزيد من المشاحنات والمواقف اللغير متوافقة بينهما ، مما يجبر الزوج فى ذلك الوقت ان يقوم بواحدة من ثلاث ، إما تعنيف الابن المسكين او الزوجة المتدخلة ، او

يترك المنزل ويهرب منه ويخرج إلى مكان خارجيا يجد فيه الهدوء أو الإستمتاع بعيدا عن مصدر الآلم فى بيته ، وإما ان يقوم بالدخول فى حجرته الفارغة لكى يتوصل لحالة التوازن لتلك المشكلة ولإنهاء ذلك الموقف ، وهو ما يحدث من الزوج بدون تعمد ولكنه مفطور على ذلك بطبيعته وهو ما يحدث من أغلب الرجال ، ونجد أن القلة القليلة من الرجال من يقوم بإحتواء زوجته وإبنه والتعامل بذكاء في مثل تلك المواقف ....أما...

عقل المرأة: يشبه عقل المرأة بمجموعة من الأسلاك الكهربائية المتلامسة ببعضها البعض ، وبدون فواصل تتواصل ببعضها جميعا فى نفس الوقت ، لدي المرأة قدرات عقلية خارقة ، يمكنها أن تفكر فى أكثر من شئ فى نفس الوقت ، كما أنها يمكهنا أن نتنقل من أى حالة تفعلها إلى حاله أخرى بسرعة فائقة بكل تركيز وإتقان (سبحان الله)، ولا تخطئ فى شئ لانها تركز جيدا على رعاية وإتمام ما تقوم به على أتم وجه ممكن ، من أجل أن تحصل على التقدير من غيرها خاصة زوجها وأبنائها ، المرأة لديها قدرات عقلية فائقة ، فهى تمتلك قدرات عقلية متعددة الوظائف ، تكسبها الإستطاعة أن تقوم بالعديد من الأشياء والأعمال فى نفس الوقت.

مثال : المرأة فى البيت يمكنها أن تقوم بالغسيل للملابس المتسخة ، وتنظيف البيت وتجهيز الطعام والغسيل للاوانى وتتحدث فى الهاتف وتهدأ فى ولدها الرضيع ... تقوم بتلك الأعمال فى نفس ذات الوقت وهى سعيدة لأنها تحقق دورها التى تحصل من خلاله على التقدير والإحترام من زوجها وأبنائها ،

كما أنها خلال عملها كموظفة بمؤسسة ما نجدها أحيانا تفوق الرجل فى أعمالها المكلفة بها .

كما أن عقل المرأة يغلب عليه الطابع العاطفى ، وهى تفكر بتركيز على المشاعر وقيمتها العاليه فى حياتها ، تفضل وتهتم بالتعبير عن أفكارها بما يشبة بالمشاعرها والأحاسيس ، وتهتم وتركز جيدا على تفاصيل الامور ، وتفضل الشرح للأجزاء بطريقة تحليلية لمواقف الحياة الزوجية.

واخيرا بما يرتبط بالإختلافات بين الخصائص العقلية بين الرجل والمرأة نجد أن يصعب علي الرجل أن ينسى أى شئ شغل عقله فيه حتى ولو لمرة واحدة ، بينما المرأة سريعة النسيان لما قد مرت به من مواقف حياتية لمرة واحدة ، لذا جعل الله تبارك وتعالى شهادة الرجل بشهادة إثنين من النساء حتى وإن نسيت إحداهما تذكرها الاخرى ، وهو واضحا فى قول الله تعالى (.. واستشهدوا شهيدين من رجالكم فان لم يكونا رجلين فرجل وامراتان ممن ترضون من الشهداء ان تضل احداهما فتذكر احداهما الاخرى...) البقرة : 282 .

وللتعامل مع تلك الطبيعة المختلفة فكان علينا ان نتطرق لفن التفكير لدي كلا من الرجل والمرأة لتفهم طبيعة التعامل الإيجابي بينهما .

22) فن التفكير :

توجد إختلافات واضحة بين طريقة واسلوب كلا من المرأة والرجل فى التفكير ، ولكن أولا علينا أن نوضح أن ربنا تبارك وتعالى علمنا فى كتابه العزيز أن النفس أمارة بالسوء إلا من رحم الله ، وأن

النفس البشرية بداخلها الفجور من أفكارها السلبية ، وأيضًا بداخلها التقوى من أفكارها الإيجابية .

ذكر الدكتورابراهيم الفقي رحمه الله في كتابه قوة الفكر : ما أشارت إليه نتيجة بحث لكلية الطب فى سان فرانسيسكو عام 1986 أن أكثر من 80% من أفكار الإنسان سلبية وتعمل ضده .

فنجد الكثير من الناس يقنط على حاله ودائما ما نجده يشتكى ويقول ده واقع الحياة صعب ، ونقول لمثل أصحاب تلك النظرة السلبية للحياة ، ان ذلك الواقع الصعب قد تشكل وحدث لك بسبب أفكار سلبية داخل عقلك أنت ، والتى تم إدخالها لعقلك عن طريق معلومات خاطئة غير صحيحة ، وعلي من يعانى من مثل تلك النظرة المتشائمة ، فقرارى فى تشكيل واقع حياتى كان قرارى أنا ، وأنا من يقرر أن ينظر للحياة بإيجابية وأن أقتنى وأتبنى داخل عقلى بأفكارا إيجابية متفائلة ، وتلك العملية لا تختلف إن كان المفكر رجلا كان أو أمرأة .

فلو أنك أيها الزوج وأنت أيتها الزوجة أحسست فى ذات الأيام بالعطش ووجدت أنك امامك خياران هما الأول أن تتناول ماء بارد من ثلاجتك والثانى ماء عكرملوث ، فأى ماء ستختار ، وما سيكون الأفيد لصحتك وسلامتك ؟ ... فهل تختلف معى أننا كأصحاب عقول ناضجة بالمنطق ، ونفكر بما يفيدنا وينفعنا أن نتناول من الماء الأول النقي ... أم ماذا ستختار أنت ؟ هل ستختار ما يؤثر على صحتك بالسلب ويضر بها؟.. أليس كذلك ، فبالمثل العقل السليم فى الجسم السليم ، فكن حريصا على ألا تضع فى عقلك وذهنك أفكار سلبية خاطئة محبطة لك ، قد تؤثر على كل أركان حياتك وتحبط من صحتك النفسية ويصيبك بالأمراض الجسمانية .

فمن خلال دراساتى وتدريباتى فد تيقنت من أن التفكير يؤثر على الحالة الصحية للجسد ، .. فمثلاً إذا ما كانت تفكر فى شئ يخيفك ستشعر بذلك أيضًا فى جسمك من التغيرات الفسيولوجية التى تحدث كسرعة التنفس وجفاف الحلق أو جريان الريق والتعرق والارتفاع فى نبضات القلب ، مما يوضح ذلك أن الفكرة فى عقلك لديها القدرة على جذب السعادة الزوجية لحياتك مع شريك حياتك ، كما أن التفكير يؤثر على أى إحساس نشعر به ، مهما كان سواء كان احساس إيجابى كالحب والحنان والسعادة أو غيرها وقد أعطانا الله سبحانه وتعالى القدرة على التحكم فى أفكارنا ، لأنها تتم داخل عقولنا ونحن المتحكمين بها ، فعليك أيها الزوج وأنتى أيتها الزوجة أن تلاحظ أفكارك لأنها ستحدث لك الأحاسيس والسلوك ، وعليك أن تتحكم فيها وسترى بنفسك الفرق الكبير إذا ما تم استخدام تلك الأفكار فى مصلحتك وكانت فكرتك هى الحصول على السعادة الزوجية فقرر الآن .

فالوقت قد حان لكى تختار أفكارك كما تختار الطعام الذى تأكله ، والثياب الذى تلبسها لكى نعيش السعادة الزوجية ، فانت وحدك سيد أفكارك وأنت وحدك الذى يستطيع أن يتحكم فى نوعية أفكارك لا أحد ينوب عنك فى هذا ، لأن من يريد السعادة مع شريك حياته فعليه أن يتبنى أفكار إيجابية من خلال معلومات إيجابية صحيحة ، تضفى على حياته السعادة الدائمة .

وعلينا أن نتعرف على قاعدة هامة جدا تقول " إن الإنسان ليس سلوكه " .. فالإنسان هو أفضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى خلقه فى أحسن تقويم ، ولكنه تبرمج بأسلوب حياة سببت له هذا السلوك ، فلا تحكم على أحد بسلوكه ، وعليك أن تفصل ما بين الشخص كإنسان وسلوكه ، لكونك لا تعرف ما يدور داخل عقله من أفكار ، وقدم له

الأعذار التى جعلته يصدر منه هذا السلوك .....هناك حكمة تقول " ان كأن العدو الداخلى ليس له وجود فالعدو الخارجى لا يستطيع إيذاءك "

وإن أردنا التعرف والفهم لتفكير كلا من الرجل والمرأة فهما مختلفان تماما ، حيث أن المرأة تميل إلى التفكير التفصيلى لتتعرف على دقائق الأمور وتفاصيل المواقف ، وهى تنخرط بنفسها ومشاعرها فى الموضوع الذى يشغل تفكيرها ، وهى تفضل أن تعبر عما تفكر به بصوت مسموع ، وتفضل أن تشارك معها غيرها للتعرف على أفضل وأنسب الآراء حول ذلك وتطلب المساعدة من الاخرين حتى تصل للحل المناسب والجواب الكافى عما يشغل بالها .

بينما الرجل يفكّر في صمت وهدوء تام ، ولا يرغب من أحد المساعدة خاصة زوجته ، وعند تفكيره فى أمر ما لا يرغب فى التواصل مع أحد حتى لا يشتت تركيزه ، كما أن الرجل لديه إطار كلى لموضوع التفكير الذي يشغل باله وينظر إليه من جميع جوانبه نظرة شمولية عامة دون التركيز على تفصيلات .. فأنت أيها الزوج وكذلك أنتى سيدتى أيتها الزوجة الفاضلة عليكما الإنتباه للأفكار التى يتبناها كلا منكما داخل عقله ، وعلى كل منكما التفهم لطريقة وأسلوب تفكير الآخر ، وإيجاد النية الحسنة فيما يقوم به شريك حياتك ، لكون ذلك هو المدعم والمقوى لثقتك بنفسك بالاعتماد على الله تبارك وتعالى مع حسن الظن به أنه سبحانه سيوفقك للوصول للسعادة الزوجية مع شريك حياتك .

23) <u>فن المفهوم الذاتى:</u>

تعلمت من تدريباتى وقراءاتى فى علوم التنمية البشرية أن المفهوم الذاتي يعبر عن الإطار العام لمجموعة الإهتمامات

والقيم الشخصية للإنسان ، ممزوج بها الإعتقادات الراسخة بعقل الإنسان ، والتى تعتبر هى المحددة الأساسية للتصرفات الظاهرة لذلك الإنسان ، حيث ان تلك التصرفات تتم فى ضوء ما وضعه الإنسان لذاته من مثل أعلى ذاتي بمثابة إطار عام لتلك التصرفات ، والذى يكون فى النهاية لدينا ما يسمى الصورة الذاتية ، والتى يرى بها الانسان نفسه ويضع لنفسه قيمة معينة ويكون مقدرا لذاته بمستوى معين ولا يسمح لأى شخص من الهجوم عليه أو إختراق مفهومه الذاتى ، والذى نتعايش به مع الأخرين ونصل بها للتقدير الذاتى لأنفسنا ، وهذا المفهوم تم تكوينه خلال سنوات البرمجة الأساسية فى مراحل العمر الأولى من الوالدين الذين كان لهم الفضل بعد الله فى تربيتنا ، وهو ما تم منهم لنا بكل حب وتمنى بأن نكون أفضل .

ويمتلك كل منا مفهوم ذاتى مختلف عن الأخرين ، وهو الملحوظ بين جميع البشر تقريبا ، ويرجع ذلك الإختلاف بين البشر بسبب إختلاف البيئات التى تم فيها التربية وإختلاف اللغة المستخدمة فى التربية سواء الملفوظة والغير ملفوظة ، وكذا إختلاف الثقافة والعوامل المؤثرة فى شخصية كل إنسان منا ، فنجد فى النهاية إختلافات فى الآراء ووجهات النظر ، وأسلوب التعامل مع الآخرين .

وفى الحياة الزوجية نلاحظ أن كل زوج من الزوجين يمتلك مفهوم ذات مختلف عن شريك حياته ، فلابد على الزوجين أن يقدروا الإختلاف ما بينهما فى المفهوم الذاتى ويحاول كل منهما أن يتفهم كيفية تقبل وإحترام المفهوم الذاتى لشريك حياته ، لا أى إختراق لذلك فإنه قد يتسبب فى إفتقاد السعادة الزوجية من حياتهم .

24) فن التحكم فى الذات:

من خلال خبرتى الحياتية والمهنية فقد توصلت إلى أن حقيقة هامة مؤداها أن يختلف الرجل عن المرأة فى القدرة على التحكم فى ذاته ، حيث أن الرجل غالبا ما يكون أكثر قدرة على التحكم فى ذاته من المرأة ، وحتى يمكن أن يجنى كلاهما ثمار السعادة الزوجية ، فعلى كل منهما أن يعلم أن الحياة الزوجية هدية من الله سبحانه وتعالى ، ولكل داء فيها دواء ، لذلك قرر أنت أن تعيش سعيد مع شريك حياتك ، وتذكر أن أمرك كله عليك خير ، إن أصابتك سراء أشكر ربك تجازى الاجر من ربك ، وإن أصابتك ضراء أصبر عليها فتؤجر على صبرك ، فهل جزاء الاحسان إلا الاحسان ، ومن يفهم الناس فهو حكيم ، ومن يفهم نفسه و يتحكم فى فيها فهو متفتح الذهن.

ولكى يتحكم كلا منهما فى ذاته مع شريك حياته فعليهما إدراك حقيقة هامة وهى أن الحياة الزوجية ساعة سير فى سبيل الحياة مع شريك حياتك ، والسعادة الزوجية بهذا السبيل عبارة عن أمل يملئه هناء ورغد الحب والألفة بشريك حياتك يساعد هذا الامل فى تخطى ألم تلك الحياة من تحديات وأخطاء كلا الزوجين ، ونهاية هذا السبيل تجد الأجل المحتوم لا تستقدم عنه ساعة ولا تتأخر ، من فقدان أوخسارة شريك حياتك ، فلماذا إذن لا تغتنم تلك الفرصة وتسعد نفسك مع شريك حياتك قبل فوات الاوان ، فحياتك ساعة إجعلها سعادة .

والان إليك خطة تحويل حديثك مع ذاتك إلى الحديث الايجابى الذى يحقق لك الفوائد الكثيرة منها زيادة ثقتك فى نفسك وبالتالى ثقتك فى شريك حياتك ، والتقدير الذاتى لشخصيتك وتقبل نفسك بما

يكسبك التقدير و القبول من شريك حياتك، وهو ما يسعى إليه جميع الازواج والزوجات حتى يحققوا السعادة الزوجية ، أما الخطة فهى :

1. ***إجلس فى مكان خالى وهادئ تستطيع فيه أن تسكن نفسك ، وتفكر الآن فى خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير سلبى عليك مع شريك حياتك مثل :***

- ***أنا ضعيف لا أستطيع التحكم فى حياتى.***
- ***أنا لا أستطيع التواصل مع شريك حياتى .***
- ***أنا تعبان مع شريك حياتى .***
- ***أنا خائف من الإستمرار شريك حياتى.***
- ***انا لا أثق فى شريك حياتى.***

والآن قل لعقلك إلغى تلك الرسائل السلبية .

2. ***ثم الان تفكر فى خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك الثقة فى نفسك ، وتدعم ثقتك وتقبلك لشريك حياتك ، وكن معتزا بذاتك ، وأبدأ دائما بكلمة ((أنا)) مثل :***

- ***أنا قوى و أستطيع التحكم فى حياتى.***
- ***أنا أستطيع التواصل مع شريك حياتى .***
- ***أنا سعيد مع شريك حياتى .***
- ***أنا مصمم على الإستمرار مع شريك حياتى.***

- انا أثق واعتز به وافتخر بشريك حياتى.

3. والان خذ نفسا عميقا ، وردد معى بهدوء الواحدة تلو الاخرى ، وفى كل رسائل جدد طاقة عقلك بالتنفس العميق حتى تستوعبها جيدا ، وتترسخ تلك التأكيدات الجديدة فى عقلك .

4. إبدأ بكتابه تلك الأفكار مرة أخرى ، وقم بقراءة أول رسالة ، و خذ نفسا عميقا ، وأطرد أى توتر داخل جسمك ، وتفاعل بإحساسك ومشاعرك مع كل رسالة بإحساس إيجابى قوى ، ثم إقرأ التالية ثم ... حتى النهاية .

5. الآن أغمض عينيك وتذكر أول لقاء جمع بينك وبين شريك حياتك ، وأشعر بحبه لك ، وإسترجع الاحساس الرائع الذى كان يغمرك فى هذا اللقاء .

6. تخيل نفسك معه الان وهو يبادلك نفس الاحساس الذى تشعر به ، ودائما كرر الرسائل الايجابية التى تدعم هذا الاحساس القوى .

7. إبداء الان وقرر من اليوم انك تتحكم فى ذاتك ، ولو لاحظت ايه رساله سلبية فقم على الفور بإلغائها بنفس الخطة السابقة و ضع محلها ما تحبه أنت وتفضله من الرسائل المدعمة لمساعدتك فى التحكم فى ذاتك. ، فأنت سيد عقلك ويمكنك السيطرة عليه بما تريده أنت وحدك .

يقول ابن القيم الجوزية : ((إن اصلاح الأفعال والعادات من أين يأتى ؟ يأتى من صلاح الخواطر والأفكار)) .

ولكى تتحكم فى ذاتك مع شريك حياتك وتجنى ثمار السعادة الزوجية عليك أن تصلح خواطرك وأفكارك ، تلك المترسخة فى أصول معتقداتك المكونة لإطارك القيمى ، وللتعرف على ذلك ، كان لازاما علينا أن نتعمق فى معرفة قوة تأثير القيم على المعتقدات الشخصية للزوجين فى تحقيق السعادة الزوجية .

25) فن إكتشاف القيم الشخصية لشريك الحياة:

تعلمت من حياتى أن لكل منا فى حياته إهتمامات بارزة تعتبر هى أهم شئ فى حياته ، ويتصرف فى إطار هادف لإرضاء تلك الإهتمامات والتى يعتقد الشخص بصحتها ودقة تأثيرها فى حياته والمحدد الأساسى لمفهومه الذاتى ، وتلك الإهتمامات يطلق عليها القيم ، فالقيم هى المعتقدات الراسخة فى العقل الإنسانى ، والتى تمثل الاشياء الهامة فى الحياة ، ودوما تشغل تركيزك أيها الانسان ، وتكون هى أفضل إهتماماته الشخصية فى الحياة ، وعند الزواج يكتشف كلا الزوجين (الرجل والمرأة) أن شريك حياته مختلف عنه فى إهتماماته وأولوياته فى الحياة ، وهو ما يحدث بسببه المنازعات الزاجية .

يتم تكوين وبرمجة تلك القيم فى العقل اللاواعى للإنسان خلال فترة التنشئة (السنوات السبع الاولى من العمر) ، وقد تأثرت بقيم الوالدين وما يمارسون من أساليب التربية والمعاملة مع أبنائهم ، والمدرسة وما بها من معلمين لهم قيم ومناهج تعليمية تؤثر فى تكوين قيم الانسان ، كما أن الأصدقاء يؤثرون فى تشكيلها حيث أن المرء على دين خليله فإن كانوا صالحين فإن الاطار القيمى للأنسان سيكون بخير وللأسف يحدث العكس إن كان هؤلاء الاصدقاء غير ذلك ، والإعلام وما يبثه من مواد

إعلامية تخاطب العقل ويتشكل منها الإطار القيمى للإنسان ، كما أن تشكيلها يتأثر أيضا بالبيئة المحيطة ، فالقيم بعد تكوينها فإنها تمثل منطقة الأمان التى تزيل هم الانسان ، وتبعده دوما عن الالم وتحقق له السعادة ، لانها أصبحت بمثابة تكيف عصبى قوى لديه تخرج بطريقة لا شعورية .

فالقيم تمثل ما هو صحيح ويحقق الخير ، ويعتقد فيه الانسان أنه لا يوجد شئ أهم منه وأى شئ يخالف تلك القيم يعتبر خطأ ، وتمثل القيم أيضا ما هو خطأ بالنسبة لك أو الشر ، بغض النظر إن كان هذا الشئ صواب أو خطأ بالنسبة للأخرين ، ويتحقق الشعور بالرضا لدى الانسان عندما تتوافق سلوكياته فى الحياة وتكون متناغمة وغير متعارضة مع قيمه العليا ، وأى شئ يخالف ذلك يعتبر غير مقبول لان يتعارض مع ما هو صحيح بالنسبة له ، ويدافع عنها الانسان بإستمرار حتى يمكنه المحافظة عليها ثابتة حتى تظل قوية كما هى فى تأثيرها على حياته اليومية ، كما أن تلك القيم هى المحدد وتؤثر بفاعلية كبيرة على إختيارات الانسان .

توجد ثمان قيم أساسية للإنسان يطلق عليها علماء التنمية البشرية ركائز الحياة المتزنة و هى :

- ***القيم الروحية : تمثل العلاقة مع الله الخالق عزوجل ومدى إتباع نهج رسله عليهم جميعا الصلاة والسلام ، ويدخل فى القيم الروحية أيضا القدرة على التسامح مع النفس والأخرين والأمانه والإخلاص .***

- القيم الصحية : التى تعبر عن مدى تعافى الانسان من الامراض وتمتعه بالصحة والعافية ، وتمثل أيضا الوزن المناسب للجسم وإتباع العادات الصحية السليمة فى الطعام وعدد مرات تناول الوجبات الغذائية التكاملة فى مكوناتها حتى تفيد الجسم بما يحتاجة من مواد طبيعية يساعد فى نموه.

- القيم العائلية : طبيعة الحياة مع داخل اسرته من إتزان الحياة العائلية وتأثير الإنسان بأسرته وما بها من أحداث وأفراد ، بإعتبار أن قيمة العائلة تمثل أعلى قيمة لدى الانسان.

- القيم العقلية : تتضمن القدرة على التفكير وإستخدام المنطق والقدرة على التحليل والقيام بالعمليات العقلية كالتذكر والإسترجاع .

- القيم الإجتماعية : تمثل لك القيم ما يقوم به الانسان من أدوار إجتماعية فى الحياة وطبيعة العلاقات مع الاخرين .

- القيم الشخصية : ما يطلق عليها بالقيم الإنسانية كالإحترام والتقدير والثقة بالنفس والشهامة والقدرة على التحكم فى الذات والقدرة على الحب والوفاء للأخرين ، معظم تلك القيم تلقى إهتماما بالغا لدى كثيرا من الناس .

- القيم المادية :وهى المرتبطة بالقدرة على الكسب المادى وتوفر دخل مناسب لإشباع متطلبات الحياة ، ومن الناس من تؤثر تلك القيم على إهتماماتهم الشخصية فيغلب عليهم المادية والجمود ،

ومن ناحية أخرى من يؤثرون على تلك القيم ونجدهم يسوغون تلك القيم ويسخرونـها فى خدمة وإشباع إهتماماتهم الإنسانية فى الحياة ، وتلك القيم المادية تعمتد بالدرجة الاولى على وجود مصدر دائم للدخل الشخصى والرغبة فى الإدخار وتوفير المال .

- القيم المهنية : تلك القيم ترتبط بحب المهنة التى يمارسها الانسان بإتقان ، أو العمل الذى يقوم به الشخص فى حياتة كالوظيفة مثلا ومدى التزامه بها وإعتزازه بأنه يمارسها .

تلك القيم قد يغلب البعض منها على الانسان ، ويركز عليها فى الحياة ، فمثلا نجد البعض يهتم ويعتمد فى حياته على القيم العليا والتى تعتمد عليها الروح فى غذائها والتى هى أساس مكون للسعادة فى الحياة ، فى حين نجد أخرون يكون أعلى قيم لهم تتمثل فى المادة والرغبة فى الثراء وإدخار الاموال وهى غذاء الجسد ، وكل منا يسعى لتحقيق السعادة ، فهل السعادة تتحقق بإطمئنان الروح وطيب النفس أم بإشباع شهوة الجسد ؟

- وفى الحياة الزوجية التى تهدف السعادة ، فإنها تتطلب اتفاق الزوجين حول معظم المبادئ والقيم والاهتمامات والأولويات الشخصية فى الحياة ، ومن أهم تلك الاتفاقات التى يمكن أن تؤثر على الحياة الزوجية هي الاتفاق حول القيم الشخصية للزوجين خاصة القيم العليا ، فكلا الزوجين عند الزواج يكون لكل منهما قيم مختلفة عن الأخر تشمل مبادئه وإهتماماته فى الحياة ، لذا كان من المهم لتحقيق السعادة الزوجية هو التعرف على فن القيم ودوره فى التأثير على المعتقدات الشخصية للزوجين ، وأن

نتعرف على معنى القيم الخاصة بكل زوجين ومعرفة مدى قوة تأثيرها على الحياة الزوجية إما بالإيجاب أو بالأخرى .

فمن هنا يتضح لنا أهمية اكتشاف قيم شريك حياتنا ، ومدى قوة التحدى الذى يواجهه معظم الأزواج والزوجات خاصة حديثى الزواج فى التعامل مع قيم الأخر ، حيث أن كل منهم يشعر بالسعادة والإرتياح عندما يجد إتفاق ما بين قيمه وإهتماماته وقيم وإهتمامات شريك حياته .

- ***إن غالب الناس تكون قيمهم داخل عقولهم مرتبة من الأكثر أهمية ، ثم تتدرج تنازليا للقيم الأقل أهمية ، فلكى يتعامل الزوجين فى حياتهم الزوجية فعلى كل منهما أن يهتم بإكتشاف قيم شريك حياته ، بمعنى أن يتعرف الزوج مثلا على أهم الأمور بالنسبة لزوجته ، وما هو ترتيب تلك القيم لديه ، لأن السعادة الزوجية تأتى بتوفيق من الله للإنسان فى تمكينه من تحقيق التوافق ما بين قيمه كزوج أو زوجه مع قيم شريك حياتك ، أو على الأقل إيجاد درجة وسط بينهما فى الترتيب المختلف للقيم بينهما فخير الامور الوسطية .***

فمن خلال مقابلاتى مع العديد من الازواج والزوجات : فإنى قد تبين لى أن كثيرا منهم يهجرون حياتهم الزوجية مع شركاء حياتهم ، إذا ما تم خرق أو تجاهل قيمهم الشخصية من قبل شريك حياتهم ، وأن السبب الأساسى فى ذلك هو الجهل وعدم المعرفة بقيم شريك الحياة .

فهيا بنا نسعد أنفسنا ونسعد شريك حياتنا بالتوفيق ما بين قيمنا ، ونكتشف قيم شريك حياتى وإدراك ترتيبها لديه ، وأولا ومن أجل

تحقيق التوفيق بين قيمنا كزوجين ، عليك أيها الزوج وأنتى أيتها الزوجة أن نعيد صياغة نيتنا الداخلية ، لأن الأعمال بالنيات وتحديد نية صالحة تحمل الخير لشريك حياتى ، ولن نستطيع أن نفى بإشباع احتياجات شريك حياتنا قبل أن نتعرف على أهم قيمه وأولويته فى الحياة ، ولكى نتعرف على قيم شريك حياتك فعليك أن تنتهز الفرصة الآن وإساله : ما هو أهم شئ فى حياتك ؟ ثم ماذا ؟ ثم .....

فإن اجابته لك ستكون لديك أهم أولوياته فى الحياة وهى تعبر عن قيمه ، وهذا يحتاج منك الصبر والتفاؤل حتى تحصل على ما تريد ، وتكون معرفة القيم لشريك الحياة غالبا تكون أفضل فى مرحلة الخطوبة ، وإن لم تكن تعرفت عليها مسبقا ، فاليوم جاءتك الفرصة للتتعرف عليها الآن خلال حياتك معه ، فأنت قد إستوضحت على أهم إهتمامات وأولويات حياته .

وعليك أن تفعل ذلك بعد التهيئة النفسية بالفهم لشريك الحياة والتوضيح له بالحوار الفعال والتفاعل بالمودة والرحمة ، للتوصل لمعرفة قيم شريك الحياة حتى يصل كلا الزوجين بالتزام التام سويا بتحمل مسئولية الدفاع والمحافظه على قيمهم المشتركة فى حياتهم الزوجية ، فالقيم المشتركة بين الزوجين تشكل لهم أساسا متينا للسعادة الزوجية.

<u>استراتيجية شخصية فعاله للتخلص من تطلع الرجل لغير زوجته (صحاب العين الزايغة) كقيمة سلبية لدى الازواج :</u> عندما ترى امرأة

جميلة جذابة يتحدث الرجل مع نفسه حديثا صامتًا ، هذه المرأة جذابة وهى ترغب فيا وانى أستحسن جمالها ، وللتعامل مع ذلك -

✧ **القاعدة " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "**
فعلى ذلك الزوج المحترم أن يقول لنفسه صامتًا بعقله هذه امرأه جذابة وجميلة وهى ترغب فيا . ولكنى أنا أحب زوجتى التى تربطنى بها علاقة الزواج وقيمة زوجتى عندى أهم من أجمل نساء الكون ، ثم يتخيل زوجته وهى تنظر إليه مبتسمه فهذا يولد لديه شعورًا حسيًا ممتعا بداخله وقد عالج نفسه بما يشتهيه من المرأة التى رأها بجنسها وهى زوجته ، وتلك الاستراتيجية تحتاج للتكرار حتى يكتسبها الزوج.

26) فن التعامل مع المعتقدات الشخصية :

تعلمت من تدريباتى المهنية فى علوم التنمية البشرية وإطلاعاتى وقراءاتى حول الإعتقاد ومعناه وتأثيره على الإنسان ، فقد توصلت إلى أن الإعتقاد يعنى برمجة عقلية لفعل للإنسان لفعل الاشياء الخارجية ، وهو يعبر عن أفكار ثابته عن إقتناع الإنسان بما يفعله ويريده ، فلكل حق حقيقة ، فحقيقة فعل الإنسان هو الإعتقاد المترسخة فى برمجته السابقة عن تلك الأفعال .

يمتلك كلا الزوجين معتقد مختلف عن الآخر سواء عن طبيعة الحياة أو مفاهيم الحب ومعانيه أو المعاشرة أو القوامة وغيرها .. فهل لدى كل منهم معتقد يشبه الاخر عن السعادة الزوجية ؟ غالبا ستكون الاجابة ربما ، وإن وجد ذلك المعتقد المتشابهه من أجل

تـحقيق السعادة الزوجية بينـهما ، والتـى تتطلب وجود إعتقاد مشترك بين الزوجين عن كيفية تحقيقها والعيش بها بإستـمرار فى الحياة .

فإن أى من الزوجين إستطاع أن يـجد إعتقاد متشابه أو مشترك مع شريك حياته ، هنا فقط يـمكنـه أن يجعله يفعل أى شئ يريده ، والاعتقاد لا يتطلب أن يكون الشئ المراد تحقيقة كالسعادة الزوجية مثلا ان تكون تلك السعادة موجودة فعلا وحقيقية ، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد أو التوقع بأن السعادة الزوجية يـمكن تـحقيقها بتفاعل بين القدرات الخاصة بكلا الزوجين .

ويوجد إعتقادات متعددة يتواجهه معها كل زوجين مثل :

الاعتقاد بأن كلا من الزوجين يمتلك تصور محدد خاص عن ذاته هو ، ولا يعرف شئ عن إعتقاد شريك حياته عن ذاته ، لذلك على كل زوجين أن يتفقا ويدركا جيدا كل منـها لإعتقادات الاخر عنـه وعن نفسه ، وان تكون تلك الاعتقادات إيجابية فـذلك يكسبها قوة فى تحقيق السعادة الزوجية بأسهل وأقصر الطرق ،والاعتقاد عن ماهيه الأشياء وما تعنيه مثل معنى الحب أو الجنس أو معنى الحياة الزوجية كل تلك المفاهيم لها معانى علينا كزوجين نـريد السعادة الزوجية أن نتعرف على ما تعنيه تلك المفاهيم لدى كل منا ، حتـى نتفق على أساليب التعامل والتصرف فيها ، والاعتقاد بأن لـكل فعل رد فعل ، بمـعنى أن كل شئ يحدث فى حياتنا له سبب محدث له ، ولكن إعتقاداتنا كزوجين عن تلك الاسباب قد تختلف ، والاتفاق بالفهم يحقق لنا السعادة التى نرجوها ، والاعتقاد عن تـجاربنا التـى مررنا بها قديـمـا فى الماضى والتى كونت لدينا خبرات حسب نتائج تلك التجارب ، فالذى حدث لك قبل زواجك بالماضى ، سواء أكان

نتائجه إيجابية أو سلبيه ، عليك أن تعرف وتصرح به لشريك حياتك ، حتى تتجنبا حدوث تلك التجارب إن كانت نتائجها سلفا سلبية ولا تمران بها ثانية ، وإن كانت إيجابية لكى تتعاونا كزوجين فى الاستمتاع بها سويا فى المستقبل ، والاعتقاد فى أننا نستطيع العيش ونحن سعداء مع شركاء حياتنا بأن تضعا أهدافا ساميه لحياتكما سويا ويكون أحدها هو السعادة الزوجية المستمرة بإذن الله فى المستقبل .

فلكى نحقق السعادة الزوجية فلابد أن نؤمن بقدرتنا بأننا نستطيع كزوجين أو أحدهما أن يحقق تلك السعادة للاخر ومن أجله ، فالايمان يجعل العقل يدرك بأن الانسان قادر على تحقيق السعادة ، وهذا هو هدف الكتاب ، بأن نجد ونكون معتقد جديد لدى كل زوجين عن السعادة الزوجية .... ويمكن لكل منا أن يكون معتقد جديد عن الحياة التى يريد أن يحيا بها ، ويتطلب لإيجاده مجموعة من الأفكار وهى :تحديد الإعتقاد المناسب له فى الحياة وأن يقوم بإستخدام التأكيدات اللغوية الإيجابية حول ذلك الإعتقاد مثل : أن أستطيع أن أحقق السعادة مع شريك حياتى والأخذ بأسباب السعادة مع شريك حياته كما هنا فى الكتاب الذى بين يديك ، ثم ممارسة السعادة فى الواقع والإستمتاع بها مع شريك الحياة ..بعد تكوين ذلك المعتقد الجديد يقوم الإنسان بممارسته باستمراره مع شريك حياته ، وتعديل القيم الشخصية لتحقيق التوافق معه .

فالمعروف وغير الخفى عن الجميع أن جسم الانسان يتكون معظمه من نسبة كبيرة من الماء ، والذى نشربه لنرتوى ونشبع به شهوة الظمأ ، وكما أننا نشربها لنغذى بها عقولنا ونمده بالاكسجين الذى يحتاج إليه من الماء ، حتى يقوم بعملياته العقلية ، فيقوم بإنتاج الأفكار ، والتى يمكن أن نقولها من خلال ذلك الكلام لأخرين ،

فالكلام الجميل الطيب التى تطرب له الآذان يقوم بتغير خواص الروابط المكونه لجزيئات الماء التى توجد بأجسادنا .

مثل قوة الآيات القرانية المستخدمة فى الرقية الشرعية ، مع إرتباط نية صادقة من القائم بالرقية ، ورجائه فى صدقه مع الله أن الله عند ظن عبده به ، وتيقنه بأن الله قادرا على فعل ما يشاء بإرادته العظيمة ، والملحوظ أن تكون نتيجة الرقية غالبا تكون الشفاء بقدرة الله وإحداث التعافى لشخص المسترقى بها .

استراتيجية تغيير قيمة سلبية لها اعتقاد راسخ

أى زوج/ة لديه /ها إعتقاد قد يكون إيجابى أوسلبى يدعم قيمه الشخصية ، وللتعامل مع ذلك : القاعدة : خاطبوا الناس على قدر عقولهم ، فإذا كان أراد أحد الزوجين تغيير ، فعليه أن يقوم بتشكيك شريك حياته فى معتقده الخاطئ ،ثم يبدأ بربط شريك الحياة معه من خلال تبنى إستراتيجية ((لا يهمنى ما أريد أن أقول بقدر ما يهمنى أن أسمع لما تريد أنت أن تقول)) ، ويجعله لا يقاوم ويوافقه فى الرأى ولا يهاجمه فى معتقده لأنها تتصل بقيمه وأية هجوم يجعل من شريك حياته أن يقاومه ولا يقبل منه . كالخياط عند لضمه للخيط فى المخيط حتى القماش يلتئم على بعضه ، يجعل الخيط وراء الخيط بالقماش لكى يصل للنتيجة الإيجابية التى يريدها هو ، ويبدأ بأول خطوة عن طريق الأسئلة لتشكيك شريك حياته فى معتقده الخاطئ حتى يصل معه لنقطة الصفر ويقلع هذا المعتقد من جذوره وقتها يكون من السهل على الزوج أو الزوجة القائم بالتوجيهه أن يقود ببث القيم والمعتقد الإيجابية الصالحة لشريك حياته ، مع حسن

الظن بالله أن سبحانه سيوفقك فى ذلك ، والتأكد من قدرته على إقناع شريك حياته ، يمكن أن يتقبل كل ما نجبره به وإذا ما تم تكراره أمامه بشكل كافى فليس الاعتراض فيما نقوله صواب أو خطأ إيجابى كان أمر سلبى ، ولكن القوة تأتى من تغيير الطاقة السلبية إلى إيجابية ، وكما يقول العامة " الزن على الودان أمر من السحر .." تتحقق السعادة الزوجية بشرط إيجاد قيمه عليا مشتركة بين الزوجين يدعمها إعتقاد إيجابى قوى بينهما.

27) القدرة على التحدث والصمت (فن الحوار) :

تعلمت من خلال حياتى وخبرتى المهنية ، أن الرجل عادة يفضل الكلام ولكن خارج بيته ولكنه بمجرد دخوله بيته فإنه يفضل الصمت ، بينما المرأة فعادة تكون عكس الرجل فهى غالبا ما تصمت خارج بيتها لوجود ما يمنعها من كثرة الكلام وهو الحياء ، وبمجرد دخول بيتها نجد أنها لا تصمت أبدا حتى تنام .

فالرجل خارج بيته تتسم حياته بالصراع والمنافسة والقوة مع الاخرين فهو فى مثل ذلك يكون كالأسد فى الغابة يكافح من أجل أن يكسب رزقه ، ففى الخارج بيته تتطلب بذل المجهود ، ويكون ثرثار كثير الكلام مع الآخرين حتى يكون بالنهاية هو الفائز فى هذا الكفاح ويكتسب رزقه ويحقق الإنجاز لأهداف حياته خارج بيته ، فهو بذلك يستنفذ كل طاقاته ويكون منهك القوى وفى حالة إجهاد ، ويكون همه عند عودته لبيته مصدر راحته أن ينشد الحصول على قسط من الراحة والهدوء حتى يستعيد نشاطه ويعيد شحن طاقته

ويفضل الصمت والهدوء ، لما لذلك الصمت من قيمة وأهمية فى تحسين حالته حتى يعود إليكى أيتها الفاضلة مرة أخرى وهو يتمتع بالنشاط والحيوية من جديد ليبدأ معك كما تعودتى عليه بجمال أسلوبه وحلاوت تعامله .

وأثناء رغبة الرجل فى الحصول على الراحة وتفضيله للصمت تظهر قدرات المرأة فى إفحامه بكثرة الكلام ، وفى نفس الوقت تشتكى من أنها لا تجد آذاناً صاغية من زوجها عندما تتحدث اليه .. إعلمي عزيزتي ان زوجك يفضل الصمت دائما خاصة بمجرد قدومه من عمله إلى البيت ، في حين قد يشتكى هو من كثرة كلامها وتدقيقها على تفاصيل الامور التافهه ، ايها الرجل كن متفهما لكينونة المرأة الفطرية انها لا تستطيع من فصل عواطفها عن تفكيرها أثناء حديث زوجها معها فى تفكر بعاطفتها فكل حركة أو همسة قالها أو لم يقولها ، فهى تركز على الرسائل اللفظية (الكلام) المنقول إليها عن طريق السمع ، وتكون أكثر تركيزا على تلك الرسائل غير الملفوظة (لغة الجسد) التى تستقبلها عن طريق العين وهو ما يتم داخل بيتها.

بينما المرأة خارج بيتها تكون متحفظة فى تصرفاتها وقليلة فى كلامها إلا فى الضروريات ، وعلى العكس إن كانت تعمل فهى فى عملها لابد من ممارسة بعض الشدة والتعبير عن نفسها بالكلام الحازم والمانع للأخرين من إختراق عالمها الشخصى .

<u>وحتى يحقق الزوجين النجاح والتوازن فى الكلام والصمت لذلك عليهم استخدام فنون السعادة الزوجية بإدراك عدة أمور هامة :</u> عند عودته من عمله أن يسأل عن زوجته ويقبلها ، وعلى المرأة أن تعطى

الرجل فرصة مناسبة لاستعادة نشاطه ،كما أن الرجل عليه أن يسأل زوجته عن يومها وأحوالها ، وعلى الزوجة أن توفر لزوجها الظروف المناسبة للحوار معها واختيار الوقت المناسب لذلك ، وعلى الرجل أن يسمع لزوجته بإصغاء واهتمام ويتواصل معها لفظى وجسدى ، وعليهما استخدام الكلمات الموحية بالتقدير للرجل والحب للزوجة .

وهناك العديد من الفنيات للحوار المقنع الهادف بين الزوجين وهى ما يعرف علميًا بأسلوب براعة الفم وهذه الفنيات وسيلة قوية للاقناع كون أن الدماغ البشرى يبحث دائمًا عن طرق مختصرة لاتخاذر قرار سريع للاحتفاظ بطاقته لأشياء أخرى مهمة للبحث عن أساليب للتعامل مع مواقف الحياة الأخرى ، وهذه الفنيات هى :

1- ***فن إعادة الكلمات بإسلوب أخر : بإعادة صياغة الكلام من خلال استخدام كلمات إيجابية سهلة مثل : انت زعلان منى ، توحى بالتفائل انتى قصدك عشان أنا ساكت يعنى بس أنا بحبك .***

2- ***فن التدقيق أو التهيئة العقلية : عبارة عن مجموعة من الأسئلة للتخلص ولتحديد وتخصيص التعميم أثناء الحوار مثل > الحياة بقت معاك صعبة > ايه بالضبط اللى مزعلك منى خلى الحياة معايا صعبة ؟***

3- ***فن التوقع للنتيجة الايجابية الأخرى : طبيعة أى حوار بين إثنين هو الوصول لنتيجة معينة وهى ما يقصده المتكلم ، كما يتضمين النتيجة الأخرى وهى تلك النتيجة التى يفهمها المخاطب ، فالتوقع يعنى القدرة على تغيير المعنى الذى فهمه المخاطب ، والحث على الفهم للخطأ بمعنى اطلع من***

السيئ ميزة تجعله إيجابى ومفيد . مثال : انت سألت حبيبى ساكت ليه ؟ فالرد المناسب هو أننى تعلمت أن السكوت منى دليل على حبى إليكى عشان ابصلك وأتـغزل فى جمالك . فإنى بـحبك وقد تـملك حبك منى .

4- فن إستخدام كلمات شخص مفضل أو ما يطلق عليه الاقتباس : فـالـحوار الزواجى يكون باستخدام كلمات أو عبارات يفضلها كلا الزوجين ، يوكن مقتبس أو مأخوذ عن أحد الشخصيات التى يـحـبـها أحد الزوجين ، بـمعنى إذا كان الحوار فيه صلة رحم مثلا ، مثال : والرجل متدين فالزوجة تقتبس حديث عن رسول ما معناه صلة الرحم تطيل العمر وتبارك فى الرزق ، واستخدام الـحكم مثل الزوج هو رجل البيت .

5- الاسترشاد بالآيات القرآنية إذا كان الحوار فيه مودة ورحمة مثلاً الحث على الصيام أو الحث على الصدقة وغيرها أو الرفق بالزوجة .

6- فن التوضيح : بإستخدام الكلمات السهلة الفهم الواضحة فى المعنى .

7- فن التفسير : بإستخدام كلمات لا تحمل أكثر من معنى وتكون سهلة وبسيطة .

8- فن التعاطف : ملئ وتحلية الكلام بكلمات الدعاء والحب والمودة حتى يشعر كلاكما بالالفة أثناء الحديث مع الأخر

9- فن الاحترام والحب عند الحديث بكلمات سامية وراقية بها من معانى الحب والتقدير .

10- فن التوقع الإيجابى والثقة فى النفس والقدره على إقناع شريك حياتى بما أريد ، وأنه سيقدر ما أعنيه ويفهم ما أريد أن أقوله .

فالحوار بين الزوجين يكون عملية اتصال فعال إذا ما تم فيه المزج بين اللغة (الكلام) وبين لغة الجسم من ناحية أخرى ، وتشير الدراسات التى أجريت فى ذلك إلى أن : حوالى 7% فقط من المعنى الكلى للحوار يكون باستخدام الكلمات ، وأن 55% من المعنى يتم نقله من خلال لغة الجسد ، وأن 38% من المعنى يتم نقله من خلال نبرة الصوت أثناء الكلام ، وتشير الابحاث عن لغة الجسد أن 65% من عملية الاتصال عند الإنسان تتم بطريقة لغة الجسد وهى اللغة اليغر لفظية ، فلغة الجسد هى اللغة الصامتة التى يستخدم فيها الإشارات والإيماءات وتعبيرات الوجه ووضع الجسم والحركات أثناء الحوار .

وعليك عزيزى القارئ أن تدرك أن لغة الجسد تختلف من إنسان لاخر وكما أنها تختلف من مجتمع لأخر .

<u>سيدتي :</u> زوجك قليل الكلام معك لإحترامه إليكى ، فتوقعى منه الخير ولا تعتبريه تحدى لك , وأقبليه وإحترمى هدوئه ......

<u>سيدي :</u> زوجتك كثرة كلامها معك ، يعبر عن شدة إحتياجها إليك ، فلا تعتبره تحد لك ... استمع لها وشاركها وقدر إرتباطها بك .

28) فن إكتشاف وإستخدام الاسلوب العام:

تعلمت من قراءاتى فى علم البرمجة اللغوية العصبية أن كل منا تمت برمجته من خلال الحواس الخمسة (السمع بالأذن والبصر بالعين واللمس باليدين والتذوق باللسان والشم بالأنف) تلك الحواس التى تعتبر وسائل مهمة جدا فى إستقبال المعلومات من البيئة التى يعيش بها الانسان ومن خلالها يتم إدخال تلك المعلومات للعقل ، فيقوم العقل بتحليلها وترتيبها وتخزينها على هيئة ملفات عقلية كل حسب نوعه ، وأثناء تفاعل الانسان مع بيئته المحيطة به نجد يتعامل عن طريق ثلاث وسائل أساسية وهى (السمع و البصر والحس الذى يعتبر نهاية لعمليتى التذوق واللمس معا ، وهى ما تسمى بالأنظمة التى تمثل تفاعل الإنسان مع بيئته معتمدا على برمجته العقلية بما لديه من معلومات مخزنة مسبقا داخل عقله اللاواعى ، وتلك الانظمة التمثيلية يستخدمها جميع البشر ولكن بدرجات متفاوته فمنهم من يغلب عليه النظام التمثيلى البصرى ، وأخر يعتمد فى تفاعله على النظام التمثيلى الحسى ، وثالث يخلط بين نظامين مثلا السمعى والبصرى معا ورابع يستخدم الثالثة فى آن واحد .

وحتى يتوائم الزوجين فى حياتهم الزوجية عليهم أن يدرك كل منهما للنظام التمثيلى الذى يعتنقه شريك حياته حتى يحققا التفاهم والإنسجام .

وهذه الانظمة التمثيلية لكل واحدا منها فات يمكن أن نلاحظها وهى :_

1. السمعى :

يقول الله تعالى ((ولا تكونوا كالذين قالوا سمعنا وهم لا يسمعون)) الانفال :21 ، ونعنى بالشخص السمعى من يستخدم مفردات لغويه ترتبط بحاسة السمع ، ويتميز بأنه دقيق فى تصرفاته ، ويمكن ان يتواصل معك دون النظر إليك لانه يعتمد على أذنه فى التواصل ، ولكى يكون فى شدة التركيز السمعى ، تنفسه بطئ وهادى الحركات ويتكلم بتأنى ويدقق فى كل كلمة يستخدمها ، ويراعى نبرة صوته أن تكون مناسبة مع اللفظة التى ينطقها ، وهو الذى يغلب على كلامه إستخدام المفردات المتعلقة بالسمع مثل : صوتك قوى ، الجرس رن بصوت عالى ، كلمنى فى موضوع يكون له صدى مسموع و.... وهكذا ، والمرأة غالبا ما تفضل هذا النمط أكثر من الرجال .

2. البصرى :

يقول الله تعالى ((ومنهم من ينظر اليك افانت تهدي العمي ولو كانوا لا يبصرون)) يونس :43 ، هو إنسان يفكر بالصور فى غالب أمره ، وكل ما يركز عليه هو تخيل ورؤية صورة الاشياء ، صوته عالى لحدا ما ، يتنفس بسرعة كبيرة ويتحدث بكثرة وحركاته سريعة وتكون ملحوظة غالبا ، وهو الذى يغلب على كلامه إستخدام المفردات المتعلقة بالبصر مثل : وجهة نظرى ، أنا كونت إطار للرؤيتك ، لونه يثير الاهتمام ، رؤيتك للموضوع ده و...... وهكذا ، و الرجل غالبا ما يفضل ذلك النمط أكثر من المرأة.

3. الحسي :

يقول الله تعالى ((نسارع لهم فى الخيرات بل لا يشعرون)) المؤمنون :56 ،...الحسي هذا إنسان رقيق وخجول مرهف الحس ، ويعتمد غالبا على إحساسه فى التعامل مع الآخرين ، كما أنه يتميز بهدوء الطباع والتنفس ببطء والتصرف بتأنى ويتحدث ببطء شديد ، ويغلب عليه إستخدام الكلمات والعبارات المرتبطة بالاحاسيس والمشاعر مثل: أنا حاسس ، سعيد جدا ، مشاعرك نبيلة ، أنا خايف عليك , قلقان من ، مبسوط لانك فرحان و ... وهكذا .

فعلى كلا الزوجين ان يدرك النظام التمثيلى لشريك حياته ، حتى يتمكن من معرفة الاسلوب المناسب للحوار معه ، وتحديد الطريقة الأفضل للتعامل معه ، حتى يتحقق لهم التفاهم والسعادة الزوجية الدائمة .

29) فن ممارسة العلاقة الحميمية :

كم ترددت فى كتابة هذا الموضوع وكنت أتساءل كيف أتناوله وأذكره ونحن فى مجتمع محترم لا يتناول مثل هذه المواضيع على العامة ، ولكنى تذكرت هدفى من هذا الكتاب أن يكون أساس مرجعى لاسعاد الزوجين فى حياتهم الزوجية ، فمن ثم قررت ألا أستحى فى العلم طالما أنه لا يتعارض مع الدين ولا يسبب ضرر لأحد والهدف منه إدخال السعادة الزوجية على الحياة الزوجية ، والذى يعتبر أحد فنونها هو فن ممارسة العلاقة الحميمية والتى تعتبر أحد الاحتياجات الأنسانية الضرورية للحياة لدى الجنسين سواء أكان الرجل أو المرأة ، والتى إذا لم يتم إداركها وفهم طبيعتها السبل الصحيحة السليمة

الخاصة بها ، بما يحقق الإشباع التام والعفاف لكلا الزوجين ، فإنه ينذر ببداية حدوث المنازعات والمشاحنات بينهما ، وقد يكون سببا رئيسيا فى تتفكك وتتحلل الأسرة بسبب عدم إشباعه ، فلا ضرر من ذكره طالما أنه سيبعد الخيانة والمنازعات الزوجية ويحقق السعادة للزوجين ، فلا إستحياء فيما يخدم مصلحة الأحياء ، طالما مراعيا للأدب ويحقق نفعا ، وليس فيه ما قد يخدش الحياء ، فهذه العملية المخصوصة لها أسسها والتى يجب على طرفيها أن يتفهم كل منهما أن معنى هذه العملية عند الرجل يختلف عند المرأة.

فالجنس للمرأة بمثابة تعبيرا فعليا من زوجها بحبه لها خاصة عندما يكون مصحوبا بمقدمات مناسبة وفيه صدق لمشاعر الزوج تجاه زوجته ، بينما الجنس عند الرجل هو تقديرا له وتواصلا جسديا معه ، وتمييزا له وحده بأن تمكنه من نفسها ، وهو تعبير عن تقبل الزوجة لزوجها وهو يعبر عن ممارسة كلا منهما بأداء حق الاستمتاع للآخر.

فعند ممارسة الزوجين للجنس على كل منهما مراعاة الإخلاص فى النية لله بأن يكفي كلا منهما الاخر بالعفاف والإحصان له من الفاحشة وتجنب الوقوع في الرزيلة ، وأن كلا منهما حريصا على إشباع رغبات الأخر ، فالرجل يحرص على تحقيق السعادة للزوجة والزوجة كذلك تحرص هى الآخرى على متعة زوجها ، فهن لباس لكم وانتم لباس لهم ...

وهنا يوصى علماء الصحة النفسية كلا الزوجين عند ممارسة الجنس فإنه توجد عدة مراحل ، يفضل ويراعى المرور بها تحقيقا للإشباع التام لكلا الزوجين المشتركين فى تلك العلاقة المشروعة ، تبدأ بمرحلة الرغبة التى تكون عند الانسان الراغب فى بدء عملية الجنس ، وتلك الرغبة يشترك فيها جميع الخلائق ثم مرحلة جذب إنتباه ولفت نظر الطرف الآخر للمشاركة فى بدء العملية ، من خلال إظهار المقدمات التى تبدى الرغبة وتظهرها بالنظرات اللماحة أو اللمسات الحانية أو تبادل القبلات المثيرة ثم مرحلة الإنتباه للطرف الراغب وتكون بالإنتصاب للعضو الذكرى للرجل ، وجود الافرازات فى مهبل المرأة ثم مرحلة البدء بالمقدمات والتمهيد الطرف الآخر المشارك فى تلك العملية لتهيئته للمارسة بكل رضا ودون إجبار ...

وهنا يروى لنا الإمام البخارى عن ابن عباس يبلغ به النبى صلى الله عليه وسلم قال : " لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا فقضى بينهما ولد لم يضره " أخرجه البخارى (1|65) ومسلم (2|1085) .

ثم مرحلة الوصول لرعشة الجماع وهنا تتم الممارسة الفعلية للعملية بين الطرفين ، وهى ما تعرف بـ (هزت الجماع) وهنا يتم الإيلاج وإتمام العملية بنجاح واخيرا مرحلة الهدوء وتبادل الإبتسامات ، تعبيرا عن السعادة والحب والراحة والسكون المتبادل لدى طرفى العملية بعد إتمام العملية .

فالرجل طبيعته أنه يرغب فى إشباع رغبته فقط دون النظر للوقت وغالبا ما يفضل السرعة فى إنجاز تلك العملية مع زوجته ، مسكينة

أيتها الزوجة ، فإثارة الرجل جنسيا لا تتطلب الكثير من الوقت والجهد والعناء انه سريع الاستجابة للجنس والعملية كلها من بدايتها لإتمامها لا تحتاج منه سوى عدة دقائق .

من خلال مقابلاتى المهنية جاءتنى سيدة طالبة الخلع من زوجها وعندما سألتها عن السبب قالت هو يتهمنى بالبرود الجنسى ، ودائما يسخط ويلحقنى منه التعب من سرعته إثناء ممارستنا لعلاقتنا الزوجية فينتهى منها سريعا بما لا يتعدى الثلاث أو أربع دقائق ....فبمجرد إفراغ مائه داخل زوجته تهدأ أعصابه ويرتاح ويبتعد عن زوجته مسرعا للنوم بمفرده دون إستكمال توقع زوجته منه أنه سيقبلها ويشكرها أو يسألها عن حالها ، وهذا يثير أعصاب الزوجة واشمئزازها ، أما عن المرأة لا تستلذ بالجنس السريع ، لانه لا يشبع رغبتها ، وإنها تفضل أسلوب أخر فهى تفضل البطء والهدوء فى كل المراحل البطء فى الاثارة والبطء فى الممارسة فهى تفضل الرومانسية التى لا يدركها الرجل .

وعند غياب أو سفر الزوج عن زوجته لفترة زمنية ثم عودته فهى تتوقع من أنه سيأتى لها بالحب و يمتعها بالكلام الرومانسى فهذا يشعرها بالسعادة والطمأنينة ووهو ما لا يوجد فى الجنس ، أما الرجل فتكون أهم رغبه لديه هى ممارسة الجنس بمجرد الإلتقاء بزوجته لاشباع نهمه بها وإفتقاده لها فترة غيابه عنها ، وهنا قد يحدث الإختلافات بينهما لعدم فهم وإدراك طبيعة الجنس لدى كلا منهما ، وهذه هى طبيعة كلاً الزوجين ولا يمكن تغييرها " وليس الذكر كالأنثى " .

القاعدة الطبية العامة تقول أن الرجل يبلغ ذروة نشاطه الجنسى فى سن 17 أو 18 سنة بينما تصل المرأة إلى تلك المرحلة عند سن 36 أو 38 سنة ....وتأسيسا علي تلك القاعدة فشهوة...الجنس لدى الرجل تبدأ قوية من وقت بلوغ الصبى ، ثم يظل قويا فى سن الشباب ، ثم يعود تدريجيا فى الهبوط والهدوء فى مراحل العمر التالية يبدأ فى القوة مرة أخرى ، بعكس المرأة يكون ضعيفا عند بلوغها ثم يقوى تدريجيا فى سن الشباب ويكون اكثر طلبا ، ثم يبدأ فى الهبوط والهدوء فى مراحل العمر التالية .

تصرفات خاطئة من كلا الزوجين حول ممارسة الجنس:

أولا : تصرفات خاطئة من المرأة : قد تتصرف وتتظاهر وكأنها لا تحب ممارسة الجنس وكأنها ليست فطرة فيها مشروعة مع زوجها ، او عدم مطالبتها بالممارسة للجنس من نفسها ، وتظاهرها بالإشمئزاز والخوف من أعضاء الرجل التناسليه والخوف من الحمل وإرهاقه ، وقد تأمر المرأة زوجها افعل كذا ولا تفعل كذا تكون هى المسيطرة وهو ما قد لا يقبله بعض الرجال اوعدم تجاوب المرأة مع زوجها تكون كأنها جسد بلا روح وكذا عدم اهتمام المرأة بنظافة نفسها وتهيئته لزوجها وشكوتها الدائمة ورفضها لممارسة الجنس بأعذار ليس لها وجود ، والجدية المستمرة للمرأة فى أثناء الممارسة وتحفظها مع زوجها بحدود او رفضها لزوجها عند طلبه لها بالممارسة معه .

<u>ثانيا : تصرفات الرجل الخاطئة عند ممارسة الجنس عندما يقوم ب</u>اتيان الزوجة أثناء حيضها او اتيان الزوجة فى دبرها وأخذ المنشطات الجنسية وعدم إبداء الرغبة فى ممارسة الجنس مع زوجته او لجوؤه لاستخدام العنف أثناء الممارسة مع زوجته والسرعة أثناء الممارسة معها او إفتقاد الزوج لمعرفة كيفية الممارسة الجنسية الصحيحة مع زوجتة ، إما بسبب ضعف شخصيته وإنحطاط صورته الذاتية حول نفسه .

فعند مقابلاتى مع أحد السيدات ذات يوم : والتى أوضحت لى خلال المقابلة أن زوجها لا يعرف كيف يأتيها ، وقام بضربها وطردها بحجة منه أن زوجته لا تساعده ولاتهئ له نفسها .

وقد يهرب الزوج من البيت بسبب خوفه عدم القدرة على إتيان زوجته ،وتلك الحالات نادرا ما تحدث بسبب الصدمة النفسية للرجل خاصة عند أول مرة أو فيما يعرف بليلة الدخلة.

وهو ما أوضحته لى أحد الزوجات عندما سألتها عن العلاقة الحميمية مع زوجها : قالت بصوت يطويه الحياء : بقولها زوجى هرب منى ، ونام فى بيت والدته وتركنى وحدى في اول ليلة في حياتنا الزوجية .

فإننا إذا ما أردنا السعادة الزوجية علينا بالتعامل مع هذه الأخطاء بكل حكمة ، فمتعتة الجنس فى التعاون والممارسة المتساوية المشتركة من كلا الزوجين ، بما يحقق ويشبع إحتياج كلا منهم لدى

الاخر ، وكذلك يساهم ممارسة الجنس بين الزوجين على زيادة التقارب والحب بينهما ، وهو أنسب الأوقات للوعظ من الرجل لزوجته بحنان لما يريده منها وهى الفترة الصادقة بقمة تعلق كلا منهما بالآخر عقلا وقلبا وجسدا .

فالزوجة تعتقد أن أهم شئ لدى الرجل من إرتباطه بها هو ممارسة الجنس معها فقط ، كما أن الرجل يمتلك إعتقاد خاطئ عن الزوجة أنها لا تهتم براحته ولا ترغب فى ممارسة الجنس معه ، ويضع فى قلبه إعتقادا خاطئا مؤداه : أنها لا تحبه ولا تقبل الحياة معه ، وبالطبع كلا الإعتقادين خاطئ جدا ،.على الزوجة أن تكون مدركة تمام أن أى رفض لطلب زوجته لممارسة الجنس يجرح كرامته ويعكر صفوه ومزاجه ويخدش كبريائه ، فكلما حدث أن رفضت المرأة طلب زوجها كلما وصل الرجل لحالة يتوقف فيها عن طلب ذلك منها كلية ويبدأ فى طلبه من أخرى ، بدلاً من زوجته أو بالطرق الغير مشروعه وتبدأ التحديات للمرأة بتصرفاتها الخاطئة .

أيها الزوج من ستمتع أثناء الممارسة الجنسية غير زوجتك ، فإن أردت المتعة فعليك بأن تمتع زوجتك بما تريد حتى تستمتع أنت الآخر بما تريد ، وأنتى أيتها الفاضلة من ستمتعين إن لم تمتعين زوجك ، فإن أردتى المتعة الحقيقة مع زوجك فعليكى أن تمتعيه أنتى أولا حتى يمتعكى هو، يقول الله تبارك وتعالى (نساؤكم حرث لكم فاتوا حرثكم انى شئتم وقدموا لانفسكم واتقوا الله واعلموا انكم ملاقوه وبشر المؤمنين) البقرة :223 .

ـ بعض الأعشاب والأطعمة المقوية للقدرة الجنسية؟

ـ ومن خلال قراءاتى وإطلاعاتى نقدم لكم مجموعة من الأطعمة والأعشاب التى أثبتت فاعليتها فى تقوية الرغبة والقدرة الجنسية أثناء الممارسة ، ويراعى تناولها قبل البدء بمقدمات الممارسة العملية بقترة مناسبة حتى تحقق فاعليتها وتلك الهدية هى : العسل بأنواعه ، البصل بأنواعه ، الجرجير ، الجزر ، الثوم ، الكراث ، العنب ، الفجل ، اللوبيا.

30) فن القدرة على التعامل مع المشكلات :

الرجل يختلف كثيراً عن المرأة في الطريقة التي يواجه بها كل واحدا منه المشكلات ، فالرجل عندما يواجه مشكلة ما يتعامل معها بعقلية تحليلية تبحث عن الاسباب ، حتى يحصل على عدة بدائل ممكنه ، ويفكر فيها بعمق شديد ، ويقارن البدائل المتاحة لديه حتى يتوصل لحل منطقى لها ، ولا يفضل الكلام مع أى أحد حتى لا يفقد تركيزه ، ويحتاج للهدوء والسكينة فقط ، وهو فى تلك الاثناء لا يفضل طلب المساعدة ولا يقبلها من أحد ، فهو يعتمد على ثقته الفائقة بنفسه وقدرته على حل تلك المشكلة ، فهو هنا يشعر بالانجاز عند الوصول لحلها ، بينما المرأة غالبا تتعامل مع المشكله فإن أول ما تبحث عنه وتفكر فيه من هو الشخص المناسب الذى يمكنها أن تثق فيه ليشاركها مشاعرها ويخفف من روعها ويقدم لها المساعدة ، وأثناء تفكيرها فى حل المشكله فهى تفكر بصوت عالى مسموع وتعبر عن سخطها بسبب حدوث تلك المشكلة ، وتعبر عن المشكله بالشكاوى للأخرين حتى تجد من يغيثها من تلك المشكلة ، وتلقى بالاتهامات على زوجها وتتدهور العلاقات بينهما بسبب عدم فهم اى منهما

للاخر .... ويتأكد لنا أن ليس الرجل كالمرأة ، وعلى كل منهما أن يفهم ويتفهم للأخر .

كما تحدث الاختلافات بين الرجل والمرأة أيضا فى المستوى التعليمى وكذا المستوى الاقتصادى ، كل تلك الاختلافات تؤثر فى الحياة الاسرية إما بالإيجاب عند تقبل كلا الزوجين لتلك الإختلافات ومعرفة الكيفية المناسبة للتعامل معها بنجاح ، فيتمتع الزوجين بحياة قوامها السعادة ، وعلى الوجه الاخر عند إغفال الزوجيت لتلك الاختلافات وعدم حرصهم على معرفتها وتقبلها ، مما يؤدى لان تكون سببا فى فك ميثاق الغليظ للرابطة الزوجية ، وهذا يتوقف على مدى إدراك وفهم وإستخدام الفنون الانسانية الماتحة لدى كل منهما والتى تقود الحياة الزوجية للسعادة بإذن الله .

التشابهات بين الرجل والمرأة

بالرغم من وجود تلك الاختلافات بين الزوجين إلا أن التشابهات أكثر ..يقول الكاتب انتونى روبنز فى كتابه " قدرات غير محدودة " (الطريق نحو الاتفاق لابد من تمهيده بالمعلومات المحددة)....

التشابهات بين الرجل والمرأة...

السعادة الزوجية تتطلب الاتفاق بين زوجين مختلفين فى التكوين الجسدى والنفسى والتفكير والتربية ، فمن أجل الوصول لذلك الاتفاق فعلى كل من الزوجين ان يتقبل انه مختلف عن شريك حياته ، ولا ينسى الفضل بينهما فلكل من الزوجين فضل على الاخر ...يقول الله تعالى ((ولا تنسوا الفضل بينكم ان الله

بما تعملون بصير)) البقرة : 237 فعلى كل منهما الا ينسى فضل الاخر عليه ، ويتعرف كل من الزوجين أن شريك حياته يشبهه فى أشياء كثيرة هى....

<u>بداية هيا بنا نتفق على انسانية الرجل والمرأة كزوجين :</u>

- ***الرجل والمرأة متحدين فى عدة اشياء كخامات التكوين ، فكلا منهما خلقه الله تبارك وتعالى من جسد من طين وروح من أمر الله ونفس إما أمارة بالسوء أو طيبة .***

- ***كلا منهما قد مر بنفس مراحل النمو فى الرحم يقول الله تبارك وتعالى :((ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين ثم جعلناه نطفة فى قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم انشأناه خلقا اخر فتبارك الله احسن الخالقين)) المؤمنون : 12 _ 14.***

- ***كلا الزوجين إنسان له إحتياجات ، وكلاهما يهرب من مصدر الألم ، ولديه رغبة فى الحياة السعيدة وكل منكما أيها الزوجين ينبض ويشعر قلبه بالحب ، وعقل ينطق بالفكر .***

- ***ان كلاهما خلقه الله من تواصل رجل مع إمرأة من خلال علاقة زوجية مشروعة ، وقد أرشدنا الله سبحانه وتعالى في آيات كثيرة إلى التفكير في هذا الخلق كما قال تعالى: (فلينظر الإنسان مم خلق (5)خلق من ماء دافق (6) يخرج من بين الصلب والترائب (7)) الطارق ، ومعنى ذلك أنه من مجموع ماء الرجل وماء المرأة.***

- ***الرجال والنساء يمتلكان فى اليوم الواحد 1440 دقيقة ، كما انهم لديهم قمرا واحد يضئ لهم ليلهم ، وشمسا واحدة تضئ لهم نهارهم ، ونهارا واحد يقضون فيه حياتهم ، وليلا***

واحدا تسكن فيه اجسادهم ، وسماء واحدة يستظلون بها ، وكذا يشتركان فى ارضا واحدة يعيشون عليها ، وهواء واحد يتنفسون منه ، واله واحد يعبدونه على إختلاف عقائدهم وهو سبحانه خالق كل هذا، وليس كمثله شئ وهو العلى القدير .

✧ الرجال والنساء جنس واحد وليسوا جنسين، فوالدهم واحد وهو آدم ، وأمهم واحدة وهى حواء عليهما السلام والتى تكونت بقطعة منه .

✧ والرجال والنساء في الأرض بعضهم من بعض لا توجد نسمة إلا وفيها جزء من الرجل وجزء من المرأة ، وقد تحملت المرأة من الآلم والتعب ما لم يتحمل الرجل ، حيث انها هى التى حملت ووضعت وأرضعت وسهرت ، وقد تحمل الرجل في مقابل ما تحملت المرأة الكدح في سبيل العيش والرعاية ، وبهذا توزعت الاختصاصات وتحمل كل شق من هذا الجنس الواحد جانباً من جوانب استمرار الحياة .

✧ كل منهما يتزوج لكى يجد شريكا له فى حياته يسعد به ومن أجله ، ليكونا أسرة سعيدة ، وينجبا ذرية صالحة تفيد المجتمع ....

نجد مما سبق ان الزوجة من نفسك ايها الزوج وترتقى العلاقة التشابهية بينكما ان : الزوجة هى متاع الحياة الدنيا الحقيقى بالنسبة لزوجها وهى التى تساعده فى حياته ، وتسهر على خدمته ، وتسعى دائماً لمواضع راحته والزوجة هي القائمة على شئون البيت وتنظيم احتياجاته طبعا بمشاركة زوجها، فبحكم طبيعة المراة والمهام التي أوكلها الله إليها فإنها تقضي معظم وقتها داخل البيت، فبالتالي تكون مطلعة على كل صغيرة وكبيرة

داخل البيت والمراة على مختلف الحالات التي تشغلها داخل الأسرة فهى قد تكون " أم ، أخت ، زوجة، إبنة، جدة " فهى خلال أى دور تقوم به داخل الأسرة ، نجدها لا توفر أي مجهود يمكن أن تبذله في سبيل إسعاد الآخرين أو مساعدتهم إلا وقامت به والمرأة هى منبت الرجل فهى الوالدة ، وهى المربية له وترضع وتقضى له حاجاته الولية التى لا يستطيع أن يقوم بها بنفسه ، وهى المعلمة له من خلال ما غو صحيح وما هو غير مقبول ولا يستطيع أعظم قادة الدنيا من الرجال أن يتمالك نفسه أما جمال المرأة ، فالزوجة الصالحة هى من نفسك وهى رزق لك من ربك و تعتبر من اسباب السعادة ولكى تكتمل تلك السعادة علينا ان نديمها بيننا فى بيوتنا عملا بقوله تعالى فى محكم التنزيل : ((ومن آياته ان خلق لكم من أنفسكم أزواجا وجعل بينكم مودة ورحمة إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون)) الروم :21

زوجتك من نفسك أيها الزوج الفاضل ، وهو أيضا من نفسك أيتها الزوجة النبيلة ، لها قلب تحبك به ، وهو له قلب يحبك به ، ولها عقل يفكر فى راحتك ، وله عقل يفكر فى رعايتك ، فهى خلقت من أجلك وانت خلقت من أجلها ، وانتما شركاء فى عمارة الارض ، وأنتما متعاونان فى عبادة الرحمن ، فهى سكنا لك وأنت سكنا لها ، وجعل الله بينكما مودة ورحمة ، وكلاكما إنسان يريد الحياة السعيدة .

بالرغم من وجود إختلافات بين الزوجين وفى الوقت نفسه يوجد التشابهات بينهما ، إلا ان الزوجين يتواجهون مع تحديات اقوى من تلك الأختلافات التى قد تفتك بالحياة الزوجية ، وتعتبر عقبات فى طريق السعادة الزوجية ، فمن اجل اتمام الفائدة نتعرف على تلك

التحديات ، حتى نتعرف على كيفية ايقاظ الفنون الداخلية بأنفسنا كزوجين حتى نحقق السعادة الزوجية معا بكل جدارة وإستحقاق ... .ولا تنسى قول الإمام الشافعي :

دع الأيام تفعل ما تشاء ... وطب نفسا إذا حكم القضاء

ولا تجزع لحادثة الليالى ... فما لحوادث الدنيا بقاء

هيا بنا أيها الزوجين الأوفياء لحياتكما .... نتوكل على الله ونستعين بمعونته ، ونحضر قوة الإيمان به سبحانه ، والثقة بأنفسنا بإصرار والتزام ، نتعرف علي تحديات السعادة الزوجية للنتعلم سويا كيفية التعامل معها ومواجهتها ....

تحديات
السعادة الزوجية

تحديات السعادة الزوجية

فالحياة الزوجية لا تخلو من التحديات فهى تمر بالعديد من المواقف الصعبة والعقبات القوية ، فهى ليست كما يتوقعها كثيرا من الازواج والزوجات كلها عسل ، فمن الممل للنفس البشرية ان تحصل على كل ما تشتهيه ، ومن المشوق والممتع فى الحياة ان تجد فيها بعض الصعاب للاستمتاع بها ، عندما نتواجه مع تلك التحديات ونتغلب عليها ، فلولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى ، فلولا وجود التحديات الصعبة فى الحياة الزوجية لما تم التوصل لـــ ((الفنون الإنسانية للسعادة الزوجية)) أية معنى .

مثال : أكلة المكرونة بالبشاميل طبعا طعمها لذيذ بكل محتوياتها من توابل وملح وكاتشب ، ولكن إن لم نضع عليها الملح ، فلن نتلذذ بتذوق طعمها ، ونجد طعمها غير مشوق للأكل ويكون منفر ، ولكن بوضع الكمية المناسبة لأكله المكرونة ، بالتأكيد سنتذوق طعمها اللذيذ ، وهكذا فإن تحديات الحياة الزوجية تعتبر بمثابة ملح يضبط طعم الحياة التى نعيش بها ونتمتع ببهجتها دون ملل منها بحصولنا على الراحة التامة فيها .

ومن ناحية روحانية نجد أن تلك التحديات تعتبر فتنة للزوجين حيث يقول الله تبارك وتعالى ((أحسب الناس ان يتركوا ان يقولوا أمنا وهم لا يفتنون)) العنكبوت : 2 ، فالتحديات التى تواجهه حياتنا الزوجية والتى تؤثر بالفعل على سعادتنا بها .

من خلال خبرتى الشخصية فى الحياة وجدت أن تلك التحديات تحدث بتضافر مجموعة من العوامل والاسباب "خاصة لدى

حديثى الزواج " كالاختلاف في الرؤى والنظرة إلى الحياة بين الزوجين ، او بتدخل الاهل فى حياة الزوجين ، او بتدخل احد الاصدقاء .... وغيرها .
فمن خلال مقابلاتى مع العديد من الازواج والزوجات فوجدت انه توجد اسباب متعددة تحدث التحديات فى حياتهم الزوجية وهذه الاسباب هى :_
المادية والمصلحة : أصبح الزواج أيامنا الحالية صفقة من أجل المصلحة والحصول على الإستفادة المادية والمالية ، حيث يتم الإستعجال على الزواج بغرض الإستفادة من ذلك الزواج سواء ماديا من غنى وراحة مالية ، بغض النظر عن وجود الدين أو الأخلاق أو التعلم أو ... فى المتقدم للزواج ، بمجرد وجود زوج /ة غنى او لديه ثروة او مسافر لاحدى الدول العربية ، يتم على الفور الموافقة على طلبه بالزواج **والفردية والشخصية :** بعدما كان الزواج يعنى ارتباط اسرتين لتكوين اسرة وليدة جديدة ،نجده الآن اصبح مجرد إرتباط شابا بفتاة ووجود الإنعزال بين أهليهما ، بسبب ان كلا الطرفين يطالب ويشترط بالعزلة ، والتفرد لحياة الزوجين فى المعيشة بعيدأ عن أهلهم ، **وعدم التجانس وعدم التكافؤ:** من المعهود فى الدنيا أن النفوس جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف ، وما تنافر منها اختلف ، فنجد فى ايامنا الحالية ان الزواج أصبح يتم بين ازواج وزواجات غير متجانسين لا فى سن او فى تعليم او فى مستوى اجتماعى او ثقافى ، فللاسف نجد الخلافات تظهر مبكرة فى حياتهم لعدم تجانسهم سويا من البداية ، **وسرعة الحياة وعجلتها**

:فنجد ان التقدم الملحوظ فى الحياة على جميع المستويات تطلب ذلك السرعة فى كل شئ حتى فى الزواج ، ونجد ان عدم قدرة تحمل الزوج لمسئوليات حياته الزوجية ، ونجد عدم صبر الزوجة على حال زوجها وعدم قدرة كلا الزوجين على تفهم الحياة الزوجية وتقلباتها تحدث المنازعات الزوجية وتدخل أهل الزوجين :أهل كلا الزوجين بكل حب لا يحرصون للأسف على استمرار الرابطة الزوجية بين الزوجين ، بقدر ما يحرصون على اتمام الزواج بسرعة ، فبذلك يكونون سببا فى احداث التحديات فى حياة الزوجين ، لانهم لم ينصحوا للزوجين او يكسبوهم بعض خبراتهم فى الحياة الزوجية ، فى التعامل مع تحديات تلك الحياة ، وبعد الزواج مباشرة وحدوث أول نزاع بين الزوجين نجد التدخل السافر الغير مرغوب بالإصلاح بينهما للأسف ، فتصبح الحياة الزوجية المفترض أنها آمنه بين الزوجين يطمئن كل منهما للأخر ، فتتحول وبدون قصد إلى عناد وتحديات وتصبح بمثابة حرب أهلية بين الزوجين وأهلهما ، إلا من رحم ربى ، ولا حول ولا قوة إلا بالله. والزوجين انفسهم : إفتقارهم من القدرات الشخصية والمهارات الحياتية للتعامل ، وكذا عدم تهيئة نفوسهم وانارة عقولهم بالمعلومات المفيدة حول الزواج ، واهمالهم فى التدريب والتأهيل والتعلم حول اسس الحياة الزوجية ، وخجلهم من سؤال المختصين والخبراء على كيفية السير فيها وكيفية التعامل مع تحديات الحياة ، والمجتمع :بما فيه من ثقافات وافكار سلبية عن الحياة الزوجية ، وعلاقة الزوج بالزوجة ، وعدم توضيح المفاهيم الغامضة من

قبل المختصين ، وعدم الاهتمام بإعداد تهيئة الزوجين قبل الزواج من خلال مؤسسات مخصصة لمثل تلك الأغراض و **الاعلام :** بما يقدمه من مواد إعلامية تخلخل الإستقرار الاسرى ، وتميع روابط الحياة الزوجية ، خاصة المسلسلات الدخيلة علينا ، وما يبثه فى عقول كثير من المتزوجين حول التعامل الغير صحيح مع التحديات التى تواجههم ، وهو ما نراه فى بعض المواد الاعلامية ،و**التقدم التكنولوجى وإستخداماته السلبية** الاستخدام السيئ الغير سوى للأنترنت بصفه عامة ، وبصفة خاصة وسائل التواصل الاجتماعى ، فهذا كله قد سببا فى إحداث الشقاق بين الزوجين ، وينتج عنه ما يسمى بالخيانة الزوجية ، ويكون تأثيره أخطر عند جهل الزوجين بقيمة الزواج ، و عدم المعرفة أو الفهم الواضح لمعنى الحياة الزوجية ، فتظهر الشكاوى الزوجية من كلا الزوجين.

كنتيجة طبيعية لعدم قدرة الزوجين على التعامل مع تلك التحديات وبدون وجود مدعم أو مساعدة من أحد ، بعد فترة من الزواج والتى لا تعد فى عمر الحياة شئ ، في هدوء تام تبدأ الاعتراضات والتعبيرات الساخطة على الحياة الزوجية من كلا الزوجين تجاه الاخر ، حيث تبدأ شمس السعادة الزوجية فى المغيب ، ويبدأ ضباب الخيال الأحلام والأوهام السلبية قبل الزواج فى الغدو والبعد ، ويسعى خلالها كل طرف التغاضي عنها والسكوت مما يزيد من الرواسب النفسية السلبية ، وتزداد الطاقة السلبية لدى الزوجين أو إحداهما ، فتظهر الكثير من شكاوى الازواج من اخطاء الزوجات ، وايضا شكاوى الزوجات من أخطاء الازواج والتى تم التعرف عليها والحصر الكامل لها .

غالبا ما تواجه السعادة الزوجية عدة تحديات ، وعلينا ان نعلم ان هذه التحديات تختلف من مجتمع لاخر ومن اسرة لاخرى تبعا لعدة اعتبارات منها المستوى التعليمى والاجتماعى والاقتصادى ، وهذه التحديات هى : _

❖ التحديات النفسية والاخلاقية للزوجين :

وهذه التحديات ترتبط بالخصائص النفسية للزوجين وحالتهما المزاجية من سرعة الاستثارة او الغضب وغيرها ، وسوء المعاملة ، وكذا سوء الخلق للزوجين , والكذب و الغيرة القاتلة ، و... إلخ .

❖ تحديات الادوار الخاصة بالزوجين :

فمن المتعارف عليه ان لكلا الزوجين قبل الزوجا ادوار معينة كل واحد داخل اسرته دوره كأخ او اخت ، كأبن او بنت وهكا ، وبمجرد الزواج القيت عليه ادوارا اخرى ، دوره كزوج وزوجة ودورهما كأب وكأم وهكذا ، وهناك ادوار ممارسة بالفعل وادوار متوقعة ، وتحدث تحديات الادوار عندما يكون تلك الادوار غير واضحة او يحدث صراع الادوار ، أو أن يتوقع أحد الزوجين أن يقوم الاخر بأدوره كما ينبغى ، وللأسف تقع مشكلات كثيرة عند إختلاف الدور المتوقع مع الدور الممارس .

❖ تحديات عاطفية وجنسية :

فعدم معرفة معنى الحب بين كلا الزوجين ، يمثل ذلك تحديات ، كما ان عدم معرفة الكيفية المناسبة لممارسة العملية الجنسية بينهما والبدء الصحيح لها واستغراق الوقت الكافى لها ذلك قد يمثل تحديا ايضا.

❖ تحديات صحية :

تتمثل فى مرض احد الزوجين بالامراض العادية او المعدية ، او اصابته بالعاهات او عدم القدرة على الانجاب ، او اصابة احد الزوجين بالعته او الجنون .

❖ تحديات اسرية واجتماعية :

من تدخل الاهل فى شئون الحياة الداخلية للزوجين ، فقد يحدث ذلك فجوة بينهما ويجعلهم غير قادرين على التوافق على ممارسة الحياة الطبيعية بسبب هذا التدخل ، كما ان عدم وضع حدود للاسرة والاتفاق على ذلك مسبقا قد يكون بمثابة تحدى قوى للحياة الزوجية ، كما ان العلاقات الاجتماعية بين الزوجين واقاربهم او اصدقائهم قد تكون تحديا لهم اذا لم يتم التعرف على كيفية وضع حدودا لها وعدم اتاحة الفرصة لتعارضها مع متطلبات الامور الزوجية الخاصة.

❖ تحديات شخصية للزوجين :

حيث أن ضعف شخصية احد الازواج او افتقاد احد الزوجين على تحمل المسئولية ، وافشاء الاسرار الخاصة ، وكذا البخل والحرص الشديد من الزوج ، ووجود عادات سلبية لدى احد الزوجين كالتعاطى او الادمان او غيرها ،وكذا اختلافات التنشئة والقيم والمبادئ الشخصية لكلا الزوجين ،كما ان سفر احد الزوجين او سجنه .

❖ تحديات اقتصادية :

كغلاء الاسعار وزيادة النفقات وقلة الدخل ونقص الامكانيات

،وزيادة المشكلات المادية ، وقد يتطلب ذلك خروج الزوجة للعمل لمساعدة زوجها فى النفقات .

❖ تحديات تعدد الزوجات:

كأن يتزوج الزوج اكثر من زوجة سواء بموافقة الزوجة الاولى او بدون موافقتهام وعلمها وعدم قدرة الزوج على العدل بينهم .

❖ تحديات الابتلاء بعدم الانجاب (العقم) :

لا شك أن الولد نعمة عظيمة يمن بها ربنا تبارك وتعالى على من يشاء من عباده ويمنع منه من يشاء ويجعله عقيما لحكمة لا يعلمها إلا هو سبحانه ، فنعمة الولد من أعظم النعم على الانسان ، فهو من زينة الحياة الدنيا ، وعند فقدان تلك النعمة أو المنع منها ، فإن ذلك يسبب ألما شديدا فى قلوب الزوجين ، إن لم يتعاملوا معه على أنه إبتلاء ويصبروا على حكمة ربهم الرحيم حتى يجازيهم من فضله الكريم ، ويتحول ألمهم إلى أمل فى رحمة الله وطلب عفوه ورضوانه ، وعليهم الاستمتاع بنعم الله الاخرى عليهم التى لا تعد ولا تحصى .

❖ تحديات وفاة أحد الزوجين:

مما يؤدي لتوقف أحد الزوجين عن أداء أدواره والتزاماته مما يتطلب تكيفا على مستوى الأسرة بأكملها، توقف الإشباع الجنسي، وفقدان الإحساس بالأمن والأمان، وفقدان المثل الأعلى ، وزيادة الأعباء على الطرف الموجود، وإعادة توزيع المهام والمسئوليات المنزلية.

❖ تحديات أخرى :

كالكوارث الطبيعية او الحروب والمجاعات وغيرها .

فهذه أبرز التحديات التى تواجه الحياة الزوجية وتعكر صفو السعادة ما بين الزوجين ، وقد تكون هذه الاشياء كلها تحديا للسعادة الزوجية والتي من شأنها أن تؤدى لحدوث منازعات زواجية ، إذ لم يتداركها الزوجين ويتعاملان معها بنجاح ...والنزاعات الزوجية تبدأ بتخزين للطاقة السلبية والخلافات فيها سواء كانت صغيرة أو كبيرة لا يتم مناقشتها أو التعامل معها بواقعية ، ولكن يتم كبتها داخل النفس..،ثم يبدأ الشعور بالألم والمعاناه النفسية يشعر أحد الزوجين بنوع من الارتباك وبأنه مهدد وغير قانع بالإشباع الذي حصل عليه...ثم التهيئة والاستعداد للمواجهة هنا تزداد الرغبة داخله بالاصطدام مع الطرف الاخر...فيحدث الاصطدام أو الانفجار نتيجة الانفعالات المترسبة وتظهر الانفعالات المكبوتة لدى من اصابه الارتباك ، فيبدأ بالقاء اللوم على الاخر... وزيادة الصراع والرغبة في الانتقام والنقد المتبادل بينهما ويكون الهدف فقط أن ينتصر كل منهما على الآخر...وكنتيجة لعدم قدرة الزوجان على حل مشاكلهما بالإعتماد على أنفسهم ، وزيادة فترة النزاع وإرتفاع صداه ، فيلجأن لطرق ومصادر بديلة مثل التركيز على الأطفال لإستخددامهم كسلاح للمواجهة أو التركيز على النجاح في العمل ....أو الهروب والبعد عن مصدر الألم فتتكون لدي الزوجين دافعية ورغبة لتحمل مسئولية القرار المتعلق بالانفصال وتعني عدم التفكير في العودة مرة أخرى .

فالزوج عادة يقوم بإستخدام العناد القوى مع زوجته ، والزوجة تقوم بالكيد لزوجها ، وإن كيدهن عظيم ، ويظهر على كلا منهما

عدة مظاهر كدليلا على النزاعات الزواجية .

وهذه المراحل للنزاعات الزوجية يتخللها عدة مظاهر ، تدل على افتقاد المودة والمحبة بين الزوجين و انتهاء الرحمة والشفقة من حياتهما الزوجية ، فيلجأن الى فعل عدة افعال نهايتها غير متوقعة وليست مستحبة هى :_

1. العنف : فيمارس احد الزوجين او كلاهما عدة اشكال للعنف ، مثل العنف النفسى كالاهمال والرفض والاهانة، او العنف اللفظى بالقول كالشتم والسب ، او العنف الجسدى كالضرب والركل ، او العنف الجنسى عند ممارسة الجنس ، وأخيرا العنف الاجتماعى كمنع الزوجة من زيارة اهلها.

2. عدم الانفاق : فيمارس الزوج ن كان و العائل الوحيد للزوجة بالامتناع عن الانفاق على الزوجة ولا يقضى لها حاجاتها من مأكل وملبس ومأوى ، او الاستيلاء على دخلها وراتبها بدون موافقتها اذا ما كانت موظفة.

3. النشوز وعدم الطاعة : كنتيجة طبيعية للعنف أيا كان نوعه ، فيلجأ المتعرض لذلك العنف الى النشوز او الابتعاد عن الحياة الزوجية لتحقيق الراحة الداخلية له والبعد عن اسباب الالم فى حياته ، فينشز ويتمرد ولا يمتنع عن الطاعة .

4. التعلق :ترك الزوج لزوجته كالمعلقه فلا هو يردها ويصلحها ، ولا هو يطلقها .

5. الطلاق : تتابع الاحداث وتتطور للاسوء ، نجد هنا يلجأ احد الزوجين للطلاق كحل نهائى للحياة الزوجية المؤلمة ،

لكى يستعيد نشاطة ، ويبحث عن شريك اخر لحياته يعوضه ما افتقده من كرامته و تقديره لذاته ، فيلجأ للانفصال بالطلاق ، اذا ما كان الزوج او التطليق بحكم القضاء اذا ما كانت الزوجة.

6. الـخـلـع : عند رفض الزوج للطلاق فتقوم الزوجة بخلع نفسها منه بعد اقرارها بكرهها له وبغضها للحياة الزوجية معه وخوفها ألا تقيم حدود الله فيه بسبب هذا البغض ، فتفتدى نفسها بتنازلها عن حقوقها الشرعية والمالية العاجلة واللاحقة .

فمن واقع خبرتى المهنية العملية ، خلال المقابلات الشخصية مع حالات النشوز ، إنـذارات الطاعة ، الاعتراض على إنـذارات الطاعة ، والخلع ، والطلاق ، وغيرها من الدعاوى المنظور لدى محكمة الاسرة ، فقد قمت بـحصر أبرز شكاوى الأزواج من زوجاتهم ، وكـذا شكاوى الزوجات من أزواجـهن ، وقمت بتصنيفها على النحو التالى وبدون ترتيب:

❖ شكاوى الأزواج من زوجاتـهم :

الكثير من الأزواج يعبرون عن أخطاء زوجاتهم بقولهم أن زوجتى تقوم بـ ـ:

1) تـبالغ فى كمال لحياتنا الزوجية ، وتركيز بإهتمام على المظاهر الخارجية لحياتنا فقط دون الأسس الحقيقية للحياة الزوجية.

2) لا تتودد معى ولا تشعرنى بحبها لى ، فهى باردة المشاعر صلبة القلب ، وحياتنا يظهر عليها الطلاق العاطفى.

3) تظهر لى تصرفات تبدو نها أنها تكرهنى ، كما تظهر عدم حبها لى خاصة بعد الزواج .

4) كثيرة التسخط على حياتنا ، وتنكد عليا بإستمرار وهى قليل الحمد لى لا تثنى عليا .

5) لا تحترم اهلى ، وتجبرنى على مقاطعتهم وعدم برهم .

6) تشعرنى انها امى وأنا ابنها ، فتقوم بإصدار الأوامر والنواهى لى ، وتخنقنى بكثرة طلباتها .

7) تعاملنى كأنى والدها وهى ابنتى ، ولا تؤدى شيئا الا بعدما أطلب منها فعله ، فهى تنتظرنى حتى أطلب منها ولا تبادر هى باية شئ .

8) لا تراعى اوقات راحتى أثناء نومى ، ودائما تتعمد ازعاجى.

9) كثيرة الكلام والزن معى عن أتفه الأشياء ولا تمل من الرغى أبدا .

10) تفشى اسرار البيت عند اهلها وجيراننا واصدقائها .

11) لا تعيننى على طاعة الله وإقامة الشعائر الدينية و الطقوس العقائدية ، فهى مهملة ومقصرة فى دينها .

12) كثيرا ما تذهب لاهلها وتخرج من البيت بدون علمى او الاستئذان منى .

13) دائمة التمرد والعصيان والنشوز عن طاعتى ، ولا تهتم لكلامى ولا تجيب طلباتى.

14) لا تفهمنى وتتعارض معى دائما ، فهى عصبية زيادة عن اللزوم ، وتغضب لاتفه الاسباب ،

15) لا تهتم بما أهتم به ، ولا تساعدنى على ممارس هواياتى ، وترهقنى بكثرة ارتباطاتها.

16) تسمح بدخول الاخرين الغرباء فى بيتنا دون إذنى . وتشاورهم فى الامور الزوجية خاصة ممن لا أحبهم بدون موافقتى .

17) تتحدث عن الرجال وتمجد فيهم امامى بكلام لا أقبله ، ولا تراعى مشاعرى ، ولا تذكرنى بخير ابدا .

18) كثيرا ما تمنع نفسها عنى اذا ما طلبتها للفراش ، وتتحجج بالمرض او الاجهاد أو الظروف الخاصة.

19) مقصرة فى اعمال بيتها ولا تقضى حاجاتى ولا حاجات أولادنا ، وهى غير امينة على مالى ولا اولادى .

20) ليس لها اهتمام الا بالضرة الثانية وهى الانترنت وفهى دائمة التصفح على مواقع التواصل الاجتماعى مع أخرين مع انى منعتها اكثر من مرة.

21) الغيرة المبالغ فيها بدون سبب ، ودائما ما تتهمنى بالخيانه ، وتطلب منى أن أطلقها .

22) تمن عليا بغنى اهلها ، وتسخر من فقرى ، وتقارنى بغيرى من الأزواج .

23) تتصرف معى بغباء ولا تراعى رآيى ، ولا تحاول ان تتفهم وجهة نظرى فى أمور حياتنا.

24) تنكر ذاتها ولا تبدى رأيها فى اى شئ ، ولا تبالى بالتشاور معى فى امور حياتنا ، فحياتنا يغلب عليها الخرس الزواجى .

25) تصغر بى وتقلل من شأنى خاصة امام اهلى واصدقائى ، فهى سليطة اللسان ولا تراعى الحياء ، كما انها لا تراعى حقى فى القوامة كزوجا لها.

26) تتصرف بسذاجة ولا تراعى ظروفى ، وتتصرف بدون تفكير ولا تتحمل مسئولية فى الحياة.

27) تزعجنى بكثرة طلباتها فى اوقات غير مناسبة فهى تتعمد ان تطلب منى عند عودتى من العمل ، وعند ممارسة هوايتى ، وفى أوقات راحتى وهدوئى .

28) لا تهتم بنظافة البيت ولا الاولاد ولا حتى نظافتها الشخصية ، فهى مهملة فى منظرها ولا تهتم بالتزين والتجمل لى ، وهذا يجعلنى ابغض المكث معها فى البيت فأخرج .

29) زاد وزنها كثيرا ، وأصبحت سمينة جدا ، ولا تهتم بإنقاصه او التقليل من الاكل ، ولا تحافظ على صحتها .

30) تهجرنى وتنشز على طاعتى وتمتنع عن العودة للبيت إلا بشروط ، وهو ما لا أقبله.

31) تتهمنى بعدم قدرتى على الانجاب والسبب منها فهى عقيمة لا تنجب.

مما سبق يتضح لنا ان تلك معظم الشكاوى التى يشتكى منها

الازواج من زوجاتهم ، ولكى تتم الفائدة نتعرف وفـيـمـا يلى على أهم وابرز شكاوى الزواجات من أخطاء ازواجـهن فى الحياة الزوجية .

❖ شكاوى الزوجات من أزواجهن :

الكثير من الزوجات يعبرن عن أخطاء أزواجهن بقولهن أن أزواجهن يقوم بـ _:

1. زوجى ليس له شخصية ويتسمع للغير وليس له قرار جازم فى امورحياتنا الخاصة .
2. لا يفهم وجـهة نظرى ولا يسمع لرأيى ، ويـهملنى من حياته ولا يحترمنى امام اولادنا.
3. سـئ الخلق فهو دائم السب بألفاظ غير اخلاقية ، ويهيننى بالشتم والضرب بدون سبب.
4. لا يحبنى ويحرمنى من حبه لايبادلنى مشاعر الحب التى اعتدت منه عليها فى بداية حياتى معها.
5. لديه تبلد فى عواطفه وجاف فى مشاعره ويعاملنى كأننا مطلقين عاطفيا.
6. لا يهتم بى ولا يقدرنى ، ودائم الانتقاد لكلامى وافعالى ولا يعجبه شئ منى .
7. لا ينفق عليا ولا على اولادنا ، ولا يعطينى اية مصاريف للبيت ويبخل علينا باية شئ يخصنا.
8. لا يهتم بى خاصة عند مرضى ولا يكشف عليا ولا يحضر لى الدواء ، ويقول لى أطلبى

من أهلك .

9. إستولى على منقولاتى الزوجية واتلفها ، و قام بأخذ مصاغى الذهبى وباعه دون مواقتى.

10. يسمح للاخرين بالتدخل فى شئون حياتنا الزوجية ويفشى اسرار بيتنا لهم .

11. زوجى سريع الغضب ويتعصب لاتفه الاسباب ، ولا يحاول ان يتفاهم معايا .

12. غير متسامح معى ولا ينسى لى خطأ ودائما ما يذكرنى بأخطائى السابقة .

13. دائم مخاصمتى ، ولا يفضل مجالستى أو الحديث معى ، وحياتنا بها خرس زواجى دائم بينى وبين زوجى.

14. مقصر فى اهلى ولا يبرهم ولا يحترمهم وحارمنى منهم بدون سبب.

15. لا يؤيدنى على ايه شئ ، ولا يعترف لى بمعروف فعلته معه، وناكر طاعتى له ولا يشكرنى على ايه شئ.

16. شديد الغيرة عليا اكثر من اللزوم وده بيخنقنى ، ويتشكك فى جميع تصرفاتى .

17. لا يهتم بنظافته الشخصية ، ومهمل فى شكله ولا يظهر جماله لى مثل معظم الرجال .

18. انا موظفة وزوجى يستحوز على مرتبى بدون موافقتى ، ولا يعطينى شيئ حتى لو القليل منه ويهددني بأن يمنعني من ممارسة عملي .

19. مكسر طموحى ولا يسمح لى بتكملة تعليمى ، بالرغم اننا قبل الزواج متفقين على انى أكمل تعليمى .

20. دائم النكد عليا وعلى اولادنا ولا نسمع منه كلمة طيبة ودائم التركيز على اخطائى.

21. دائم الحلف بالايلاء ولا يقربنى منذ اكثر من اربعة اشهر ، ويهجرنى فى الفراش ، وهذا لا اطيقه كإمرأة .

22. يتعاطى المخدرات كثيرا ، و البرشام الذى يجعله مرتاح ويشرب البيرة المسكرة والتى تغيب عقله.

23. يتعنف معى اثناء ممارسة العلاقة الحميمة ، ويأخذ المنشطات الجنسية ، وهذا يتعبى كثيرا.

24. يجبرنى على ممارسة العلاقة الحميمة اثناء ظروفى الخاصة وانا حائض ، ويأتينى بإجبار بدبرى.

25. يفضل الضرة الثانية عليا "الانترنت والقنوات الفضائية والموبيل" ودائم التصفح على مواقع التواصل الاجتماعى مع الآخريات من النساء.

26. لا يهتم بأداء العبادات ومقصر فى ممارسة الشعائر الدينية ، ولا يعلمنا اصول ديننا.

27. مقصر فى ود أخوته البنات ، وقاطع لرحمه ، ولا يتواصل معهم.

28. اكتشفت مؤخرا ان زوجى يخونني مع ستات تانية ، وبيتكلم معاهم امامى ولا يستحى منى.

29. تزوج عليا بدون سبب ولا يعدل بينى وبينها فهو دائم

الإقامة عندها وهاجر بيتى .

30. عاق لاهله ولا يبرهم ، ودائم مقاطعتهم ولا يقدم لهم الخير ابدا.

31. يتهمنى بعدم قدرتى على الانجاب والسبب منه فهو عقيم لا ينجب.

مما سبق يتضح لنا ان معظم الشكاوى التى يشتكى منها الزوجات من أزواجهن ترجع لسببا أساسى هو إغفالهم عن الفنون الانسانية لديهم لتحقيق السعادة الزوجية فى حياتهم معا ، فتلك الشكاوى قد تعرض الحياة الزوجية للخطر عند استمرارها فى حياة الزوجين ، حيث انها يصاحبها تغييرات فسيولوجية تظهر على كلا الزوجين عند حديثه معى أثناء مقابلته حيث يظهر عليه بعضا من الاعراض الآتيه :

- احمرار الوجه للشعور بالخجل من هذه الاحداث وتلك الشكاوى .
- الرعشة المستمرة فى اطراف الجسم ، وعدم القدرة على التحكم فيها .
- تزايد دقات القلب ، وقد يتوقف القلب فجأة للشعور بالقلق من تلك الشكاوى .
- زيادة افراز هرمونات الاندروفين والادرينالين لوجود خلل فسيولوجى نابع من عدم القدرة على التعامل مع هذه الظروف الصعبة.
- تحفيز العقل لدى كلا الزوجين للدفاع عن نفسه ، وابراز جميع الصفات الذميمة فى الطرف الاخر.

- زيادة ضغط الدم ، وارتفاع حرارة الجسم ، وسرعة التنفس وكثرة التعرق وجفاف الحلق.

وتلك التغييرات قد تتسبب فى إصاب احد الزوجين أو كلاهما بأمراض ، كما أوضحها لنا علماء الصحة النفسية بما يسمى الامراض ((السيكوسوماتيك)) والتى فى اصلها ارهاق نفسى ناتج عن توتر و كبت واحباط وغيرها من الاسباب النفسية الداخلية ، والتى تكون سببا اساسيا يىنتج عنه تعب جسمى مثل التهابات القولون وامراض المعدة والضغط والسكر والجلطات القلبية والمخية والصدرية ...وغيرها .

وفى هذا المقام نجد ان احد الشعراء يعتب ويلوم على حبيبه فيقول له :

يا للـــى حياتى كلهـــا منك تجريح

ما مر يوم ســـــالم ما جرحتـــــه

المشكل انك واجد اللوم وتصيـــــح

وأنت الذى طفل المودة ذبحتـــــــه

ما انت بتعرف تريـح النفس وتريح

كـم منظــر حلـــــــو بكفك مسحتـــه

لو حتــى بى فى ليل الاحزان تلويـح

هذا عطـــاك وربحـــى اللى ربحتـــــه

وهنا يقدم لنا ربنا تبارك وتعالى الحل المناسب للنفس البشرية حتى لا تتفاقم الحدة ، ومن أجل لم شمل الأسرة والتعامل مع تلك التحديات يقول الله تعالى :

(الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما انفقوا من اموالهم فالصالحات قانتات حافظات للغيب بما حفظ الله واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن فان اطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا ان الله كان عليا كبيرا (34) وإن خفتم شقاق بينهما فابعثوا حكماً من أهله وحكماً من أهلها إن يريدا إصلاحاً يوفق الله بينهما إنَّ الله كان عليماً خبيراً (35)) : النساء .

ونقول أنه كنتيجة للفهم الخاطئ من جانب الزوج للقوامه وسخط الزوجة لأفعال زوجها فنجد أنها تستجيب لذلك بالنشوز وترك بيت زوجها بحجة أنها غضبانة من سوء معاملة زوجها ، وتذهب لأهلها فهنا يحدث بدايه الشقاق ، وحسب إدراكنا وفهمنا للآية نقول أن الله عز وجل أوجد طرائق عديدة للتعامل الراقي بين الزوجين بإحدي الوسائل الآتية :

- ***الوعظ : بالكلام الهين اللين فالكلمة الطيبة تغلق باب الشر وتفتح أبواب الخير ، وعلى الرجل أن يحذر أن يتبع ذلك الأسلوب أثناء غضب الزوجة منه فعليه أن يغتنم نفسيتها والطيبة ، ويراعيها فالوعظ يكون من الرجل لزوجته بالكلام الهين اللين المصحوب بالتبسم وبشاشة الوجه وطول الصبر والبشر والتفائل بالخير واليسر والحب وحسن الظن بالله .***
- ***الهجر : والهجر أوضح فيه علماء الشرع أنه يكون بغرض كسر حالة النشوز من المرأة ، والهجر ليس بالبعد ولكن بالحد من ممارسة المعاشرة بين الزوجية فى المضجع ، ويكون داخليا لا يسمح فيه بتدخل أحد من الاهل ، كأن يعطى الزوج ظهره لزوجته أثناء نومهما فى فراش واحد .***

- ***الضرب : والضرب هذا يكون مصاحب بحنان الزوج وعاطفته بقصد إصلاح نشوز زوجته فلا يكون مؤلما وزائدا عن حده ، لا يكسر عظم ولا يحدث جرح ولا ينزل دمًا.***

<u>فى حالة عدم التوفيق بالوعظ وعدم إصلاحها بالهجر ، فالمصالحة هنا يتكلف بها حكمين أهل الزوجين على النحو التالى :</u>

- ***الحكمين : واحد من أهل الزوج وواحد من أهل الزوجة ليس بينهما مشاكل أو مشاحنات ، فقلوبهم صافية لبعضهما بغرض التوفيق بين الزوجين للصلح بين الزوجين.***

- ***فالازواج العقلاء والزوجات الاوفياء لحياتهم الزوجية والذين يرغبون فى التمتع بالسعادة الزوجية ، لا يقبلون على حياتهم ان تكون بهذا الشكل السيئ، وتلك الطبيعة القاتلة لحياتهم الزوجية البائسة الشقية ، لذا كان لازاما من وجود شكل اخر للحياة الزوجية ، فربنا تبارك وتعالى يقول ((ومن كل شئ خلقنا زوجين لعلهم يتذكرون)) الذاريات : 49 ، والحياة الزوجية شئ من خلق الله ولها شكل آخر ، وهو الحياة الزوجية السعيدة الراغدة .***

<u>إعادة النظر وإيقاظ الفنون الداخلية بأنفسنا لنحقق السعادة الزوجية :</u> والتى هى موضوع الكتاب ، تأكيدا لذلك يقول الله تبارك وتعالى ((يا أيها الذين أمنوا لا يحل لكم ان ترثوا النساء كرها ولا تعضلوهن لتذهبوا ببعض ما أتيتموهن إلا ان يأتين بفاحشة مبينة وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى ان تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا)) النساء : 19.

ونقول أن كره الزوج لزوجته أو كره الزوجة لزوجها يتم بالقلب

، وأن ذلك الكره يكون غمامة تمنع العقل من العمل وتحجب عنه الخير الذى نبهنا إليه القرآن الكريم ، من هنا علينا كأزواج عند حدوث أى مظهر من مظاهر النزاعات الزواجية علينا أن نغلب عمل العقل ومنطقه فى التعامل مع ذلك النزاع ، ونهتم بإيقاظ القوى الخفية بدواخلنا لنحقق السعادة الزوجية .

نوعيات الازواج والزوجات من عملية التعلم لكيفية إيقاظ وإستخدام الفنون الانسانية للسعادة الزوجية :

- **زوج او زوجة ((غير مستعد وغير مدرك)) لعملية التعلم :** وهو الشخص الذي لا يحاول ان يتعلم لفنون السعادة الزوجية كونه لا يعى ما يجهل من أشكال للحياة الزوجية ، وانه يستنبط ان شكل الحياة الزوجية ليست الا نكد وهم ، وانه لا يعى ان للحياة الزوجية لها شكل اخر وهى الحياة السعيدة .
- **زوج او زوجة ((ليس لديه إستعداد و مدرك)) لعملية التعلم :** وهو الشخص الذى لا يحاول ان يتعلم فنون السعادة الزوجية مع انه يعى ان توجد شكلين للحياة الزوجية ويرى غيره من الازواج سعداء ، فهو فى حيرة دائمة لانه لا يحاول ان يتعلم فنون السعادة الزوجية حتى يعيش سعيدا مثل الاخرين. .
- **زوج او زوجة ((مستعد ومدرك)) لعملية التعلم :** وهو الشخص الذى يحاول ان يتعلم فنون السعادة الزوجية ، ويتدرب على ممارستها فى حياته الزوجية .
- **زوج او زوجة ((ممارس لفنون السعادة الزوجية بطريقة لا إدراكية)) :** وهو الزوج والزوجة الذين أصبحت حياتهم سعيدة بطريقة غير واعية لانهم تعلموا فنون السعادة الزوجية

ويمارسونها بحياتهم الزوجية ، كما أنهم يقوموا بتعليم غيرهم من الازواج.

وهؤلاء الازواج والزوجات هم بذلك الفنان الذى نريد الجميع من الازواج والزوجات أن يكونوا عليه ، وهذا هو الهدف من الكتاب أن تكون حياتنا الزوجية سعيدة بممارسة .....

فأنت من يقرر فالسعادة الزوجية فكرة ويمكنك أن تعيشها وتفعلها وتشاركها مع شريك حياتك ، كما أنها يمكن تحقيقها من خلالك أنت أيها الانسان ، لكونها تتطلب وجود فكرة فى عقلك ، وتقوم بالتعاون مع شريك حياتك فى تحقيقها .

إن إرادتك أيها الإنسان فى تحقيق السعادة الزوجية مع شريك حياته ، خاضعة لإرادة الخالق عز وجل الذي سن قوانين هذا الكون ، وإذا أراد الله خيرا بالإنسان فإنه هو الهادي إليه ، وفي هذا الإطار يخضع الإنسان لقانون التغيير { إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم } الرعد : 11 ، فالانسان هو المتسبب الوحيد فى تشكيل واقع حياته ونوعيتها من حيث كونها شقية أو سعيدة ، وإن أدراد تغيير واقعه عليه إحداث التغيير داخل نفسه أولا ، من خلال إصلاح التفكير ، وتهذيب السلوك ، وتحفيز الهمة ، وتعديل العادات ، وإكتشاف وتدعيم القدرات الكامنة بداخل كل إنسان منا يقول الله تعالى (وفى أنفسكم أفلا تبصرون) الذاريات : 21

نماذج
السعادة الزوجية

نماذج السعادة الزوجية

قمت بوضع عدة أساليب للتعامل مع الحياة الزوجية خلال مواقفها المختلفة وأطلقت عليها إسم " نماذج السعادة الزوجية " ، والتى تعتبر استراتيجيات شخصية أقوم بتطبيقها شخصيا فى حياتى الزوجية ، يمكن لكلا الزوجين من خلال تعلمها وممارستها أن تتيح الفرص للزوجين ان يصلوا سويا للسعادة الزوجية ، وتلك النماذج هى :-

النموذج الاول : نموذج التجديد والاستحداث في روتين الحياة اليومية :

يقول الله ربنا تبارك وتعالى فى محكم التنزيل ((إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ....)) الرعد :11 ، فإذا ما اردنا التغيير لواقع حياتنا فلابد ان نبدأ من داخل أنفسنا فلهذا علينا ان نتعرف على كيفية التغيير من الد اخل ، وحتى نتغير ونحقق السعادة لحياتنا الزوجية علينا ان نتعرف على نموذج التغيير ، يتكون هذا النموذج من سته مراحل عند ممارستها نصل بفضل الله للسعادة الزوجية وهذه المراحل هى :_

المرحلة الاولى : الانتباه والإدراك الدقيق لمواقف الحياة :

نحن نعيش حياتنا مع ازواجنا دون ان نعى او ندرك أفكارنا ، والتى تحدد تصرفاتنا ومدى مقاربتها للصحيح أو للخطأ ، و مدى تقبل هذه التصرفات من شريك حياتى من عدمه ، فحتى أن نشعر بالسعادة علينا ان نلاحظ أفكارنا التى تتسبب فى تصرفاتنا وندرك معانيها وما نقصده منها .

المرحلة الثانية : إتخاذ قرار التجديد للأفضل :

إذا ما لاحظت وأدركت أن واقع حياتنا نحن المتسببين فيها وأنها نتيجة أفكارنا والتى يتنج عنها تصرفاتنا ، فإذا ما كانت حياتنا سيئة ولا نجد منها السعادة فلابد ان ندرك اننا على خطأ فى ممارسة حياتنا ، وعلينا لازاما ان نتخذ قرار قاطع لتغيير واقع تلك الحياة ، حتى تكون أفضل .

المرحلة الثالثة : بداية التغيير :

حتى نصل للسعادة علينا أن نتعلم كيفية الوصول الى ما نريد ، ونبحث عن الوسائل الموصلة للسعادة الزوجية ، والتعلم يكون بالقراءة للكتب المتخصصة فى الحياة الطيبة السعيدة ، والتدريب للتعرف على المعارف الناتجة من الخبرات الواقعية للأخرين ، وكذلك بسؤال المتخصصين فى كيفية تحقيق ما تريد .

المرحلة الرابعة : الفهم الاستيعاب المتأنى :

لا تتعجل فى أمرك لاحداث التغيير فى حياتك مرة واحدة بسرعة وعليك التمهل ، حتى يتم برمجة كل تلك التغييرات الجديدة داخل النفس ، على مستوى أعمق من العقل ، وتكون تلك الحياة متعمقة فى الحياة الزوجية ، فعلينا ان نستوعب بصبر وتمهل فالدنيا قد أنشأها الله سبحانه وتعالى فى سته أيام ، وهو الله فأطلب منه العون بالدعاء حتى يرزقك التوفيق فى حياتك .

المرحلة الخامسة : التطبيق فى الحياة :

الاستيعاب لما تم تعلمه من فنون السعادة الزوجية ، يتم الان فى هذه المرحلة ممارستها مع شريك حياتنا ، وعيك أن تكون مثابرا وشجاع ولا تتراجع ، حتى يتبرمج ذلك فى عقلك اللاواعى وحتى تنجح فى إختبار ذلك العقل لنا بعد فترة لندرك ما إذا كنت ترغب حقا فى ان تكون التغييرات الجديدة محل القديم ام لا ؟ ....

المرحلة السادسة : الإنضباط والإلتزام :

إلتزامك بما قررت أن تتعلم ومن أجل ان تكون نصل للمارسة الحقيقة لفنون السعادة الزوجية وحتى تكون الحياة الزوجية افضل واسعد ، علينا ان نتفق على ضرورة : الانضباط على الفنون الجديدة للسعادة الزوجية ، والإصرار لممارسة تلك الفنون بكل حب وتمكن ، والالتزام على ممارسة ما قد تعلمته من فنون ، مهما قابلك من تحديات أو ظروف صعبة فأنت أقوى بثقتك بربك وإعتمادك عليه ، ثم ثقتك بنفسك ايها الزوج الفاضل وانت ايتها الزوجة النبيلة ، ومدى تقديرك لذاتك أنك ستقوم بذلك فعلا وتضبط عليه حياتك الزوجية مع شريك حياتك ، فحينها فقط تشعر بأنك تستحق أن تعيش السعادة الزوجية ، لانك تحديت نفسك وتعرفت على مراحل التجديد للأفضل .

النموذج الثانى : نموذج التدقيق في تصرفاتي :_

إستخدام نموذج التدقيق لتحقيق السعادة الزوجية ، يتطلب منك ألا تقارن حياتك الزوجية بحياة الاخرين ، عليك ألا تحكم عليهم أنهم على خطأ لانهم ليسوا مثلك من مجرد أفعالهم وتصرفاتهم الظاهرة ، وان تقوم بالتركيز على حياتك انت فقط مع شريك حياتك ، لان التركيز يجعل عقلك يبحث عن السبل والوسائل التى تحقق لك السعادة الزوجية مع شريك حياتك ، فأنت إذا ما ركزت مع شريك حياتك حتى تصل وبلا وعى إلى القيام بـواحدة أو أكثر من الافعال الاتيه :إما إلغاء سلبى لكل شئ جميل بينك وبين شريك حياتك كزوجين فتكون الحياة الزوجية شقية ، أو إلغاء إيجابى لكل شئ سئ بينك وبين شريك حياتك كزوجين فتكون الحياة الزوجية سعيدة ، فماذا تريد من حياتك الزوجية وحدد بكل دقة ماذا تريد أن تلغيه منها ؟.

***او التعميم :* فعند التدقيق فى حياتك الزوجية ، فإننا نقوم بأمرين إما التعميم الإيجابى لكل شئ جميل بينك وبين شريك حياتك كزوجين فتكون الحياة الزوجية سعيدة ، أو التعميم السلبى لكل شئ سئ بينك وبين شريك حياتك كزوجين فتكون الحياة الزوجية شقية ، فماذا تريد من حياتك الزوجية وحدد بكل دقة ماذا تريد أن تعميمه منها ؟.**

***ثم التخيل :* فعند التدقيق فى حياتك الزوجية ، فإننا نلجأ للإلغاء او التعميم كما تبين ، فإن كلا الزوجين يتخيل حياته فى المستقبل بناءا على ما قام بإلغائه أو تعميمه ، وأصبحت حياته بهذا الشكل من السعادة او الاخرى ..فحكمة الله تبارك وتعالى أنه لم يجبرنا على شئ وترك لنا الاختيار ، وقال فى محكم تنزيله ((ونفس وما سواها فألهما فجورها وتقواها ..)) سورة الشمس: الايتين 7، 8 ... يوجد بداخلنا ما نريده من تقوى وسعادة ، فأنت ايها الزوج الفاضل وانت ايتها الزوجة النبيلة ، من يحدد طبيعة حياتك الزوجية ، فهل حددت ودققت بتركيز على ما تريد أن تكون عليه حياتك الزوجية ؟**

***النموذج الثالث :* نموذج الليونة والتكيف :**

بمعنى انه لا يوجد شئ ثابت فى هذا الكون وكل شئ يتغير ويتبدل كل يو

اليوم غير محدد بوقت معين ممكن يكون ثانية او دقيقة او ساعة يقول الله

تبارك وتعالى ((كل يوم هو فى شأن)) الرحمن :الايه 29.

ونحن كزوجين إذا ما تمتعنا فى حياتنا الزوجية بالليونة التامة فى تعاملتنا وكيفنا عليها تصرفاتنا ، وكذلك نتمتع فى حياتنا الزوجية بالمرونة التى

تحقق لنا التكيف ، فنجد السعادة والمودة والالفة بيننا كزوجين ،

فما كان
اللين فى شئ الا زانه وما نزع من شئ الا شانه ، فنحن كزوجين لسنا احجار جامدة صلبة فنحن بشر نصيب ونخطئ ، وقلوبنا ليست من حديد غليظة جامدة ، ولكننا رزقنا الله ربنا قلوبا نابضة حية مكونة من لحم ودم ووضع فيها المشاعر والاحاسيس ، لكى نسامح ونرفق بأزواجنا وزوجاتنا .
فالليونة حتى نحقق التكيف ليست إخفاقا من قيمة الرجل وكذلك ليست
تقليلا من شأن الزوجة ، على العكس فهى تقديرا لرجوليتك أيها الزوج ، *وحفاظا على انوثيتك أيتها الزوجة*
.

<u>النموذج الرابع : نموذج الإيجابية :_</u>

بمعنى أننا كأزواج وزوجات تكون نظرتنا إيجابية للحياة ((فأما من أعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى)) سورة الليل الآيات 5:7 ، وتلك النظرة الايجابية للحياة تجعلنا حكماء عند حدوث اية نزاع زواجى نتواجه معه ، فإننا فى ذات الوقت لا نركز على ذلك النزاع نفسه بقدر ما نبحث بداخلنا عن حلولا مناسبة لهذا الموقف النزاعى ، وهذا ما يسمى فى بنموذج الإيجابية ، الذى نعالج به الموقف بطريقة ايجابية ممتعة ، فإننا إذا ما تفائلنا بالخير سنجده بإذن الله ، وهذا يساعدنا على حل موقف النزاع الزواجى بأسرع وقت وبأقل مجهود ونكون حينها متفائلين والتحرك فى الاتجاه الايجابى الصحيح فالبشر بالخير أفضل من التنفير وتعزيز المشاعر الايجابية يوفر طاقاتنا ويساعدنا على المحافظة على صحتنا من العصبية والاندفاع ،

فالايجابية تمدنا بالطاقة الحيوية المعتدلة وتجعلنا نتمتع بصحة نفسية جيدة ومتزنة تمكنا من وضع البدائل أمام عقولنا حتى يكنه ان يختار الحل الامثل والمناسب للمشكلة.

من هنا نجد أن حياتنا الزوجية بها طاقة حيوية معتدلة لحل مشاكلنا بدون انزعاج أو عصبية ونحافظ على صحتنا النفسية ونجعلها اقوى ،..فإذا كان اى شئ يمكن لشخص ما ان يقوم به ، فيكمنك أنت أيضا أيها الزوج أن تقوم به ، لانك مثل انسان ولك حواس تستقبل وعقل يفكر لفعل اية شئ مثله ، فالكون قد سخره الله لخدمتك انت ايها الانسان...، لا يوجد فشل فى الحياة ولكن يوجد أراء سلبية عن نتائج تجاربك او تجارب غيرك ، وحتى تعالج ذلك عليك ان تغير افكارك السلبية الى اخرى ايجابية حتى تغير حياتك للافضل.

وتساعدنا الايجابية فى التحكم فى انفعالاتنا ، ويمكننا من القدرة على التحكم فى الذات وننظم التفكير للوصول للبدائل المناسبة ، والتعامل مع جميع الامور ببساطة وإعطاء الحياة حجمها الطبيعى بعيدا عن المغالاة والتفخيم الغير مفيد .

<u>وحتى نقوم بذلك عليك اتباع الاتى :</u>

1. - تخيل أن الموقف الاشكالى سهل وله حل وغير نظرتك إليه وإجعلها إيجابية، فهو سهل وهو ليس نهايتك لانك لاتزال حى.

2. أحمد ربك دائما واذكره واطلب منه سبحانه ان يوفقك فى مواجهة وحل المشكلة ، فهو سبحانه قريب مجيب يجيب دعوة الداعى إذا دعاه .

3. أبحث فورا عن الحل وركز على ذلك ولا تشغل نفسك بالمشكلة نفسها وتفائل دائما بأن اى شئ يحدث فهو خير ، حتى ينتظم تفكيرك ، وتحافظ على هدوء الاعصاب وتتمتع بصحة نفسية جيدة .

4. عند مواجهه أى موقف نزاعى علينا أن نتمالك أنفسنا ولا نغضب ، ويوصينا رسول الله صلى الله عليه وسلم عند سؤاله من احد الصحابة بقوله ((لا تغضب ، لا تغضب ، لا تغضب)) ثلاث مرات ، لان الغضب يغشى العقل ويشعل العاطفة. فمن خلال الايجابية يمكننا ان نحل نزاعتنا الزوجية ، ونحقق السعادة الزوجية الحقيقية.

<u>النموذج الخامس : نموذج التأكيدات اللغوية :_</u>

عليك بإستخدام التأكيدات اللغوية القوية لتدعيم حالتك النفسية وتحقق السعادة فى حياتك الزوجية ، والتركيز عليها بنية صادقة فإنما الاعمال بالنيات ، وإنما لكل إنسان ما نوى ، حتى تبرمج عقلك عليها و هذه التأكيدات هى :

- ✓ أنا سعيد بنفسى مع شريك حياتي .
- ✓ أن متقبل نفسى وراضى عن حياتى .
- ✓ أنا أستطيع أن أحقق ما أريد بمشيئة الله ربى وبتوفيقه لى .
- ✓ أنا أتحكم فى نفسى ولا يستطيع أحد أن يؤثر سلبا علي تفكيري.
- ✓ أنا قد الحياة وحأعيشها صح إن شاء الله .
- ✓ أن متحكم فى حياتى وأفعل ما أريد حتى أكون سعيد .
- ✓ أنا بحب شريك حياتى ، ونستكمل حياتنا معا إن شاء الله .

- ✓ ***مهما كانت الظروف فأنا خليفة الله فى أرضه ولن يتركنى ربى لغيره لانه سبحانه هو ولى وأنا عبده ...والحمد لله***

الفنون الإنسانية
للسعادة الزوجية

الفنون الإنسانية للسعادة الزوجية

لمـن يسألون كيف يصنعون السعادة في بيوتـهم ؟ ، ولماذا يفشلون في تحقيق هناءة الأسرة واستقرارها ؟.... تقع المسؤولية في إيجاد السعادة الزوجية مشاركة وتعاونا بين الزوجين أنفسهم ، دون أى أحد خلال حياتهما الزوجية ومن أول يوم على كل منهما أن يعامل الاخر بالفنون الإنسانية..الراقية....فالمخاطبة بأحب الأسماء بين الزوجين ، والانصات بينهما وحسن الاستماع كلا للأخر ، وتطييب الخاطر مع مراعاة المشاعر والأحاسيس والنفسية ، والاتصال اللفظى بإستعمال الكلمات الطيبة اللينة ، والتواصل الغير اللفظى المصحوب بالبسمة وبشاشة الوجه عند اللقاء بينهما والقبلة على الجبين ، والتصالح بالحب الدائم ، وترك اللوم والمخاصمة ، والتشاور وتقدير الرأى والحوار الفعال القائم على الصراحة والثقة المتبادلة ، وإحترام كلاهما للأخر والتقدير المتبادل بينهما ، والمشاركة فى ممارسة الشعائر الدينية سويًا ، ودعاء كل للآخر بدعاء مسموع وغير مسموع ، والتزين والتجمل دائما والنظافة الجسدية وإستخدام العطر والروائح الطيبة ، والمصارحة بالحب من جانب الزوج لزوجتة ، وبالتقدير والإعجاب من الزوجة لزوجها ، مع مراعات أوقات التعب أو المرض والظروف الخاصة كل منهما للأخر ، ومراعات أوقات الراحة وتوفيرها ، والمحافظة على الاسرار الزوجية ، والهدية غير المتوقعة ، وضبط النفس والتخلص من العصبية والغضب ، وتلبية إحتياجات كلا منهما للآخر ....

فالإنسان الفنان مع شريك حياته : ***هـو من يمتـــلك رقة وحلاوة اللســـان ... وتعبيره دائما يتصف بـجمـال ورعة البيان....يجعل من كلامه ما يشابه العطر والريحان ... متحليــا بمــثـــل أخـلاق النبى العـدنان..فـذلك كلــــــه دليــــــــلا على صفـاء الجنــــان ...هدية الله الرحمـن الخالـق لـهذا الانسان...***

فمن اسمى أهداف الزواج هو تحقيق السكن والراحة من كلا الزوجين للآخر ، وان يكون قوام حياتـهمـا المودة المملوئه بالـمحبة و الرحمة المكللة بالالفة ؛ عملا بقولـه تعالى : (ومن اياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ان في ذلك لايات لقوم يتفكرون) الروم : 21 ...

فـمثلا ...الزوجين فى بداية زواجـهما ينظر الزوج لزوجته أنـها أجمل نساء الكون عند زوجها ولكن بـمجرد أن تنخرط المرأة فى مصالح بيتـها ، وتبدأ بالـحمل فتـهمل فى منظرها ولا تـهتم بـجمالـها إلا عند خروجها من بيتـها ، مـمـا ينفر منـها زوجها خاصة ، إذا كان هذا الرجل فاقد الثقة فى نفسه بـحبه لزوجته التى فى عصمته ، فيضطر للنظر لمن هى ذات منظر جميل وقوام عليل خارج البيت ، فيقوم بـمغازلة النساء دون زوجته ويبدأ فى الجمود العاطفى من نـاحية زوجته ، ويعكسه تجاه من تبادله رغباته وتقضى له نزواته .

فـكل زوجة أثبتت لـها الأيام أن عادات زوجـهـا سلبية تجاهها ، مـمـا يثيرغضبها وتسخط من أفعاله ، فعليها أن تتأكد أنـها هى السبب فى إحداث تلك الحالـة ، و ذلك لن يـتغير حتى تغير الزوجة

من ردود فعلها وسلوكياتها هى تجاه زوجها فى مواقف حياتهما معا ، يقول ربنا تبارك وتعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ...) الرعد :11 ، وإن أرادت الزوجة أن يعاونها زوجها فى إحداث التغيير ، فعليها أن تبدأ هى فى إحداثه ، والدعاء لزوجها بالهدى ، ولا تحاول هى فى إحداث التغيير فى زوجها رغما عنه وبدون رضاه فهى لن تستطيع إحداث ذلك ، لان هداية زوجها ليس من شأنها ، ولكن الله يهدى من يشاء .

فما تحبين أن يشاركك به زوجك من أى شئ ، فعليكى سيدتى ان تبدأين أنتى فى إنفاقه إليه بإيمان جازم وإعتقاد قوى فى قول الله تعالى (لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون وما تنفقوا من شئ فإن الله به عليم) آل عمران :92 ...

فأنت أيها الزوج الفاضل وكذلك أنتى أيتها الزوجة النبيلة لن تتذوقا طعم السكر والحلاوة فى الماء التى توجد فى إنائكم حتى تتعاونا معا فى تقليبه بإستخدام ملعقة واحدة ، بمعنى أنكما لن تحصلا على السعادة الزوجية فى الحياة ، حتى يبدأ كلا منكما بنفسه بتقليب مشاعر الأخر بكل حب ومودة وتجميل ذلك بالرحمة والشفقة بينكما ..

كيف تحقق الزوجة سعادتها مع زوجها ؟

وحتى تحققين ذلك فعليكى أن تسألى نفسك سؤالا هاما وهو كيف أكون سعيدة مع زوجى ؟ .. نقدم إليكى سيدتى فيما يلى من خلال هذا الكتاب مجموعة فنون إنسانية تساعدك فى تحقيق السعادة التى ترغبين فيها مع شريك حياتك ، عليك ايتها الزوجة الفاضلة أن تعلمى أن زوجك مثل معظم الرجال يحب بعينيه ، وأنك لن تحصلين على ما تريدينه وتحتاجين إليه منه ، حتى

تعطينه أجمل ما بك من انوثه وجمال ورقة .

بمعنى أنه بمجرد أن يرى جمال إمرأة يبدأ بالنظر إليها ، ويتغزل فى جمالها ولبسها ولباقتها ويتمنى أن تكون زوجته مثلها ..... فهل الرجل مدان فى ذلك ؟

- ✓ ***نعم عليه لوم أنه رجل وقد يكون مفتقد لمسئولية إعادة الحياة السعادة لقلوبهما فعليه أن يحاول أن يتعلم كيفية إصلاح ما بينه وبين زوجته ، فهو ليس عيبا على رجوليته ، لوكن العيب ، أنه يتهروب من حياته مع زوجته إلى حياة أخرى تشبه حياة العزاب أو من هم لم يتزوجوا فينكص إلى مرحلة المراهقة فى الإعجاب بالنساء الآخريات دون زوجته ، ولهذا قد تحدث الخيانة من زوجك بسببك أنتى أيتها الزوجة .***

- ✓ ***وأيضًا اللوم على زوجته أيضا ، أنها هى التى ساعدته فى ذلك لكونها أهملت نفسها وجمالها وزينتها أمام زوجها وأصبحت لا تهتم بنظافة نفسها أو بيتها ولبسها مما جعلها منفرة لزوجها .. فلهذا نقدم مجموعة لمسات فنية لتحقيق السعادة الزوجية التى يفترض أن تراعيها كل زوجة فى نفسها ...وتلك اللمسات هى :_***

1- الملبس : الملفت للنظر تشتهيه النفس لانه جزء من الجمال ، خاصة لباس الزوجة لزوجها ، البسي ثوبا نظيفا ضيقا لائقا بوضعكما ، فلمن ستردين ملابسك المثيرة إذا لم تلبسينها لزوجك ، فالرجل يفضل غالبا أن تلبس له زوجته الملابس الشفافة الضيقة التى تبرز إثارة وجمال جسدها ، حتى ينشغف بها فهو ليس حرام و ليس عيبا ، بدلاً من أن ينشغف بغيرها ، فهو لباس لك ، وانتى لباس وسكن له.

2- الجمال : حافظي على جمالك وأناقتك دائما ، فأظهرى له جمالك لانه يرغب فيه ، وإن كنتى لا ترغبين فى ألا يرى إمرأة أجمل منك ، وليس الجمال بالسمار أو البياض ، ولكن الجمال جمال الروح ، فتجملى له بأفضل ما لديك من جمال ، وأظهرى له جميع محاسنك ، فانتى زوجته فلمن تظهرين جمالك إن لم تظهريه لزوجك ؟

الرجل يخرج من بيته تاركا زوجته لقضاء حاجاته والبحث عن رزقه ، عندما يرى امرأة حسناء المظهر ينجذب نحوها كالمغناطيس ، وهذا يحدث منه لكونه يحب بعينيه ويشتهى الجمال الشكلى وهو معذور لان زوجته تحرمه إظهار جمالها ، فما بالك أنت زوجته ما تفعليه يشتهيه دائمًا أجعلى من جمالكى اثارة دائمة له ، فلمن ستتجملين إذ لم تتجملى له ؟

3- الرائحة : الرجل يفضل أن يشم من زوجته الرائحة العطرة الجميلة ، فما بالك أنت زوجته ورائحتك تجعل زوجك ينفر منك ويهرب من بيتك فلا تكونين منفرة له ، وعطرى أنفه بالروائح المنعشة ، واجذبيه إليك حتى لا ينجذب لرائحة غيرك .

4 - اللباقة : جربي الكلام الإيجابى اللبق الممتع ، وتحدثى معه بأجمل الكلمات التى تطرب لها أذناه وأسمعيه حلاوة حديثك مما لم يعتاده منك ، وأجعلى فى حديثك شيئا من الانوثه وقدمى له التقدير والإحترام فى كلامك ، فالرجل يفضل أن يسمع كلمات التقدير والاحترام خاصة من زوجته ، تقديرا لجهوده لما يفعله حتى ولو كانت أشياء بسيطة ، فالرجل لا يشعر بقيمة ذلك إذا تمزج بكلمات الثناء والتقدير من زوجته على ما بذله من جهد ، أو ما قام به من عمل مهما كان هذا العمل بسيطا او تافها فالرجل يريد من زوجته التقدير.

5- كلمة بحبك : سيدتى الزوجة المصونة لمن ستقولين كلمة بحبك إذا لم تقولينها لزوجتك؟ ، فعليكى أن تفهمى عزيزتى حقيقة هامة وهي أن الحب يزيد و ينقص ، وأن العقل الرجولى عندما يسمع كلمة بحبك ، فإن ذلك يؤكد للرجل أنك تحبيه بالكلام ، ولا تقتصرى الحب بالكلام فقط ، فإلى جانب ذلك عليكى أن تمارسى الحب معه على طريقته هو ، وأنت أعلم بما يريده بالأفعال ، وعليك ألا تتحسري على قوة عاطفتك الجياشة ، ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة التي كنت تعيشين فيها قبل الزواج ، فهي تهدأ بعد الزواج وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة ، متناسبة مع مسئوليات الزواج وأحداث الحياة ، فلا تقلقين لذلك ، وأنتى من يعيدها ثانية ، لذا مارسى ما تتعلمينه من هذا الكتاب ، ومارسيه مع زوجك حتى تحصلين على النتيجة التى ترغبين فيها فى حياتك الزوجية خاصة من الحب .

6- النظافة الشخصية : فالرجل يفضل أن يكون نظيف وأن يرى دائمًا ما حوله نظيف خاصة زوجته فنظافتكى سيدتى دليلاً على اهتمامكى بنفسك لأجله هو ، فذلك يزيد من مكانتك فى قلبه وعقله ، وعليكِ بالزينة وإستخدام الكحل فى عينيك ، والتطيب حتى ولو بالماء .

7- نظافة البيت : الإهتمام بنظافة البيت وترتيبه مهمة شاقة على المرأة ، ولكنها تعتبر أن بيتها هو مملكتها ، وتشعر فعلا أنها ملكة له ، فهو مظهر لجمال حياتك وهو يعبر عن جمال شخصيتك ، لذا عليكى بوضع لمساتك الفنية في إظهار جمال ونظافة بيتك أيتها الملكة .

8- الوزن المناسب : تعب الحمل ومسؤلية الرضاعة تجعل المرأة تأكل بكثرة فيزداد وزنها ، وكذا الأدوية التى تتناولها الزوجة

لمنع أو تأخير الإنجاب يزيد من وزنها وقد يسبب له الماء تحت جلدها ، وهذا يزعج الزوج فهو يريد أن تكون زوجته دائمًا تتمتع بالشاقة والوزن المناسب ، فعليكى الحفاظ على أن تكونى دائما فى وزن مناسب إما بممارسة بعض الحركات الخفيفة التى تحسن من وزنك داخل بيتك ، أو إستشارة الاطباء المتخصصين فى كيفية التخلص من الوزن الزائد ، حتى تحافظين على وزنك المناسب وتتمتعين بالناضرة والإشراق المستمر ، و دائما تكونين جميلة.

9_ الابتسامة والفكاهه : فالرجل يفضل أن تتمتع زوجته بالبسمة المشرقة بوجها ، ويريد أن تكون البشاشة منعشة لروحها حتى يشعر بالبهجة والسعادة معها لتخفف عليه أعباء الحياة ، أظهري لزوجك مهارتك الكوميدية ، وبراعتك الفكاهية وتفوقك على سائر النساء التى يراها ، مراعية فى ذلك الحالة المزاجية لزوجك ، سيزداد تمسك زوجك بك ، واعتزازه بصفاتك الشخصية .

10_ الاحترام : إظهار الادب والذوق فى التعامل مع زوجك ، يشعره بالقبول له من جانبك القبول ، وهو ما يكسب الزوج التقدير ناحيتك ، ويحرص على الاحتفاء بك ورعايتك ، فأعطيه ما يحتاج ، إحترامك له وإعتزازك بأنه زوجك ، يزيد تقربه منك وحرصه الدائم على إرضائك وإحترامك.

11 ـ الطعام اللذيذ : أعدى له الطعام بنفسك ، وأطعميه بيديك ، وقولى له بالهناء والشفاء يا حبيبى بكل إخلاص ، وأجعليه يتذوق طعم أ كلك الجميل المعد مخصوصا له هو وحده.

فأنت أيتها الزوجة تمتلكين من القدارات والمواهب ما قد

تسحرى به عقل زوجك ، ويمكنكى أن تأسرى قلبه لك ، فاكتشفى هذه القدرات بداخلك وقومى على الفور بإستثمارها ، لكى تتمتعين بسعادة زوجية دائمة مع شريك حياتك ، ولا تتخلى عن هذه السمات الأنثوية التى تملكينها بداخلك ، وفيما يلى نبين كيف تستطيع المرأة بذكائها وحكمتها وحسن معاملتها أن تسحر عقل وقلب زوجها ومن ثم تسعد هى الاخرى ، فإنت إذا ما أرادت ذلك فعليكى أن تقومى بـــ :-

❖ ***إتخاذ القرار القاطع الغير قابل للشك بأنك سعيدة مع زوجك ، وأن يكون لديك الرغبة المشتعلة دائما فى تحقيقها ، لان السعادة الزوجية إختيار فعليكى ايتها الفاضلة ، فعليكى أن تقررى بنيتك الان أن تسعدين نفسك مع زوجك ، فإنما الأعمال بالنيات ، وتمارسين فنون السعادة معه ، وعليكى أن تتذكرى أنك أنت مسؤولة عن إسعاد زوجك ، وتذكري أن رضا زوجك عنك يدخلك الجنة .***

❖ ***الرجل لا يفضل منك النصيحة بأن يتغيير للأفضل ، فلن يتغيير بكلامك له ، لانك لن تهديه حتى وإن كونتى تحبينه ، وعليكى أن تكونين على يقين بأن الله يهدى من يشاء ، لذا عليكى ألا تطلبى من زوجك دائما أن يتحلى بكل الصفات الحميدة التي ترغبين أن توجد فيه ، فهو لا يفضل الإلحاح عليه ، كما أنه من الصعب وغيرالطبيعى أن تجتمع كل المحاسن في شخص واحد كزوجك ، فكل إبن آدم خطأ ، كما أنه إنسان ليس بالملاك ، وعليكى أن تبدأين بنفسك أنتى أولا ، وإدعيى له الله دائما وعاونيه على ذلك ، وكونى له كما يريد ويرغب يتحول هو بنفسه إليكى كما تتمنين أنتى .***

❖ ***صورتك الجميلة التي طبعت فى ذهن زوجك عنكى عند***

لقائكما أول مرة ، فحينما تزوجتما تعلق بذهنه صورتك الجميلة الحلوة ، فعليكى أن تعلمين أن الإنطباع الاول يدوم بذاكرته ، والزوج دائما يحب أن يرى هذه الصورة صحيحة صافية على طبيعتها خالية من التشويه أو التزييف طوال حياته كما بدت له أول مرة.

- ***حافظي على نفسك من الاخرين ، ولا تسمعين لمن يريد تحريضك عليه بالسوء ، أو من يرغب فى إبدأ عصيانك لزوجك ، فإن زوجك يغار عليك كما أنه يكن إليكى حبا جما فى قلبه ، ويرغب أن تهنأين معه بحياة سعيدة ، فعاونيه على تحقيق ذلك .***

- ***عليكي أن توفيرين له الراحة عند رجوعه من عمله ، ولا تحاولين الحديث معه فى أيه شئ ، إلا بعد حصوله على قسط مناسب من إعادة توازن طاقته ومزاجه ، حتى يحقق إليكى ما تطلبين منه ، لانه يعود مرهقا متعبا يريد الراحة والهدوء وانتى الوحيدة التى يأنس بك زوجك لانك ستحقيقين له ما يريد .***

- ***أشعري زوجك دائما بمشاركتك له في مشاعره على إختلاف معانيها وهمومه وأحاسيسه حسب حالتها ، عند فرحه إفرحى لفرحه ، وعند حزنه خففى عليه وراعى حزنه وواسيه ، فالزوج يقدر ذلك منك .***

- ***لا تضيعي وقتك في المكالمات الهاتفية الغير مفيدة مع صاحباتك ، أو إبتعادك عنه وإنشغالك بالتصفح لمواقع التواصل الإجتماعى مع الآخرين وتهملين زوجك فهو لا يفضل ذلك ويريد أن تكونى له وحده ، ويرغب دائما فى مشاركتك له لتحققا السعادة الزوجية معا.***

❖ إنتشرت أخيرا العديد من المواد الاعلامية الغير مفيدة ، والتى من بينها ما قد تحدث الشقاق فى الحياة الزوجية ، فأنت ايتها الزوجة تريدين السعادة الزوجية فعليكى أن تختارين من المواد الاعلامية ما يفيدك ويزيدك ثقافة الزوجية وخبرتك فى كيفية إسعاد زوجك وحياتك معه .

❖ العقل السليم فى الجسم السليم فأنت أيتها الزوجة عليكى أن تشجعى زوجك على ممارسة النشاط الرياضي والبدني و ان أمكنكى مشاركته فلا تحرمين نفسك من التمتع بالرشاقة والنشاط ، امش معه إن أمكن وتمتعى معه بإستنشاق الهواء الطلق كلما جاءت الفرصة لذلك .

❖ تخيري الأوقات المناسبة لعرض موضوعات هامة خاصة بحياتكما ، إذ يصعب حل المشاكل قبل خروج زوجك للعمل في الصباح بسبب قلة الوقت ، ولا تناقشي أي مشكلة عند عودته من عمله لانه يعود غالبا ويكون مرهقا متعبا . ولعل أفضل ميعاد هو عند خلوتكما معا فى فترة السمر .

❖ إعلمى أن الشئ إن زاد عن حده بالارادة إنقلب إلى ضده بدون إرادة ، الغيرة جبلت عليها النفس البشرية ولكنها ان زادت عن حدها قد تؤدى لنتائج غير مرغوبة ، فعليكى ايتها الزوجة المخلصة ان تكونى على حذر من الإفراط في الغيرة الشديدة الزائدة ، وأكدى لزوجك ثقتك الخالصة فيه ، وأجذبيه إليكى حتى لا ينجذب لغيرك .

❖ وبالوالدين إحسانا ، إياك ايتها الزوجةٍ أن تغاري من حب زوجك لأمه وأبيه هو بالفطرة ، فهذا الحب للوالدين لا يمس حب زوجك لك من قريب أو بعيد ؟ فالرجل لديه قاعدة مؤداها ان

الوالدين لايمكن تعويضهم ولكن الزوجة يمكن تعويضها وتبديلها بأخرى أو الزواج عليها ، إذا ما قارنت نفسها بوالديه .

❖ ***فى حياتكما كونى متواضعة مع زوجك ، ولا تتكبرين عليه بمالك أو حسبك أو مكانتك أو إن كنتى أكثر منه فى شهادتك العلمية ، فمكانتك من مكانته وكرامتك محفوظة بكرامته.***

❖ ***حافظي على أموال زوجك ، ولا تنفقي شيئا من ماله إلا بإذنه ، وبعد أن تخبرينه وتحصلى على رضاه ، وإذا كان معسارا فأعطيه من مالك وتصدقي عليه من مالك ، إن الله يجزى المتصدقين ، وإن لم يكن لك مال فاصبري على فقره وعاونيه على إكتساب المال ، لعل الله تعالى يغنيكما من فضله .***

❖ ***إذا كنت موظفة أو صاحبة عمل ، فعليكى ايتها النبيلة ألا تتصوري أن ما يحتاج إليه زوجك هو المال وحده ، فتعطينه المال تعويضا عن تقصيرك في أداء مهامك الإنسانية فى حياته كزوجة له ، وعليكى أن تتعلمين كيف توازنين بين عملك دون التقصير فى زوجك ،حتى تعيشين معه السعادة التى تريدينها.***

❖ ***عليكى أن تدركى أن عمل الرجل شرف له ويكتسب منه الرزق الذى ينفق منه عليكى ، فلا تغضبين وتظهرى إنزعاجك من عمل زوجك ، تتهمينه بأنه يفضل عمله عليك ، لان الرجل يجد رجوليته فى بيته ويحقق ذاته فى عمله .***

❖ ***تذكري أن الزوج الذي اعتاد أن يرى أمه هي أول من تستيقظ من نومها مبكرا ، ثم توقظ كل من في البيت بعد ذلك ، وتعد وتجهز الطعام حتى ينهض كل منهم لمصالحه ، يرغب فى أن تكون زوجته تشبه أمه حتى بعض تلك الأشياء ، وعليكى بالاستيقاظ المبكر لبدء كل يوم كأنه أول يوم ، وتبدأينه***

بالسعادة والإستمتاع مع زوجك .

❖ الزوج هو رجل البيت ، وهو القائم بإصلاح أى خلل يحدث من أى فرد داخل البيت ، فعندما يهاجم زوجك أحد أفراد أسرته فأحذرى من الرد أو المواجهة له أثناء هجومه ، وأحترمى غضبه وقدرى مشاعره ، لأن فترة العصبية سريعا ما تزول ، حينها فسوف يتراجع عن مهاجمتة ، فسوف يحترم زوجك موقفك هذا معه ، ويقدر مشاعرك الطيبة نحو أسرتكما.

وإذا ما نظر الرجل للنساء دون زوجته بعقله فإنه سيجدها هى تشبه زوجته تمامًا نفس نوعها فهذه مرأة وتلك إمرأة ، وهذه لها تركيبها وقوامها وكذا هذه وما عند هذه من قدرات وامكانيات يوجد بالضبط لدى الأخرى ، فكل منهما إنسانة ولكن الرجل بطبيعته التعددية ينظر لما هو جديد ويفضل التجديد فهى فطرته ، طالما أنه هذه طبيعته كرجل ، فلماذا لا تتفهم الزوجه التى تعانى من الخيانة الزوجية أو فتور الحب ما بينهما وبين زوجها ذلك ؟؟ فتصلح فى نفسها لكون زوجها لن يتغير نحوها أو ينجذب إليها طالما هى على ما هى عليه ولا تحاول أن تعطيه ما ينتظره منها وهو كذلك يعطيها ما تريده لكونها من نفسه .

كما ان الزوج عليه ألا ينسى فضل الله عليه بتكريمه عن زوجته بالقوامة ، فعليه ألا ينسى فضل زوجته عليه ، لانها لولا وجودها لما كان له قيمة ، وعلي الزوج الفاقد للسهادة أن يسأل نفسه سؤالا هاما وهو ....

كيف يحقق الزوج سعادته مع زوجته ؟

فالزوج عليه أن يدرك أن وجه التفضيل له بالقوامه على زوجته ، هو أنه عليه الكدح والضرب فى الأرض (للعمل)

والسعى على المعاش وذلك ، حتى يكفل لزوجته سبل الحياة اللائقة ، عندما يقوم بالانفاق والرعاية لزوجته وأولادهما ، الرجل لن يحصل على ما يريده من زوجته حتى يعطيها من داخله ما تحتاجه هى أولا ، فالزوجة إنسانة طيبة ترضى من زوجها بأى شيئ ، فبالمعاملة الطيبة وبالإنفاق عليها وتوفير الحب والرعاية لها يستطيع الرجل أن يتملك قلبها وعقلها إن فعل ، وبالطبع هو ما يسهل على أية رجل القيام به ، وحتى يستطيع الزوج إسعاد زوجته نقدم لهما تلك الباقة الوردية من الفنون التى يمتلكها الزوج والتى يوصى أن يقوم بـ :

1. المعاشرة الحسنة بالمعروف : وهو بذل ما يستطيع الزوج فى راحة زوجته ، وحتى إن كان يكرهها الزوج فى أمرلا يتعلق بدينها ، فأعلم أيها الزوج الفاضل أنك إن صبرت عليها يجعل الله لك فى بقية حياتك معها السعادة الكاملة ، وإن لم تقبل منها خلق أو تصرف ، فأبحث لها عن شئ طيب تقبلها من أجله حتي تسعد.

2. حسن المعاملة مع زوجته وعدم إهانتها : والكلمة الطيبة والتلطف فى المأكل والمشرب والملبس والمأوى لأنك مسئول عن ذلك أمام الله ، فكل منا راع وكلنا مسئول عن رعيته ، وانت فى بيتك راع لزوجتك وستسأل عنها ، فأنت رجل والإهانة لزوجتك ليست من طابع الرجال ، بينما الطابع الأصيل فى الرجل هى التقدير والإحترام لزوجته لانها جزء منك وهى تحمل إسمك فهى زوجتك.

3. وعليك أيها الزوج الفاضل أن تشعر زوجتك أنك تفضلها على نفسك ، وأنك حريص على إسعادها ، ومحافظ على صحتها.

4. خصص لها وقتا أن تجلس لتتحدث معها وإليها : في كل ما يخصها ، وعند عودتك لبيتك إسألها عن يومـهـا وأهم الاحداث التى حدثت خلال غيبتك عنها .

5. لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك أو تخصصك كن مستقيما في حياتك حتى تكن هي كذلك ، وأحذر من أن تـمدن عينيك إلى ما فضل الله به غيرك من غنى أو جمال فى زوجته ، ولا تظهره لزوجتك وأحرص على إرضائها فهى من نفسك وشريكتك فى الحياة .

6. لا تقارنها بغيرها من النساء وتطلب منها أن تكون مثهلن ، عليك أيها الفاضل أن تشعر زوجتك بأنها في أجمل نساء الكون وأنها أمنة بوجودك فى حياتها ، وأنك لن تفرط في عشرتها مهما كانت الظروف ، ولن تستطيع العيش فى الحياة بدونها .

7. لا تركز علي عيوبها التى قد صدرت منها في مواقف معينة ولا تذكرها وخاصة أمام الآخرين ، فأحترامك لأخطائها تجعلها تكن لك كل الاحترام على أخطائك وعاتبها بلطف يطفو عليه الحب والاحترام.

8. كن متغيرا ومتجددا كل يوم فى حياتك معها بإيجابية : فكن أنت صاحب عقل نزيه ورزين ، ولا تنهى زوجتك عن خلق مشين وتأتى أنت مثله ، فهو عيبا عليك إن فعلت عظيمـا.

9. امنح زوجتك الثقة بنفسها : لا تجعلها تابعة لك ولا منفذة لأوامرك ، عليك أن تعلم أنها انسان مثل ، فقدر شخصيتها وقدم لها الإحترام والتأييد لرآيها ، وعليك أن تشجعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها ، وقم

باستشارتها في بعض أمور الحياة .

10. خذ برآيها عندما تعلم أنه الأصوب ، وأخبرها بذلك وإن خالفتك وجهة نظرها وقدم لها الثناء .

11. حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على التعلم وتحصيل المعارف ، طالما أنها ترغب فيه وهى توازن بين تعليمها وبين التزاماتها الزوجية ، وقدر نجاحات زوجتك من نجاح فيما تقوم به .

12. إذا خرجت من البيت فودعها بابتسامة وطلب الدعاء ، وتعرف منها علي ما تحتاجه من أشياء للبيت ، حتى يكون فى إمكانك ان تجلبها معك أثناء رجوعك لبيتك حتى لا تحتاج لشيئا من احد أثناء غيابك عن البيت .

13. عند عودتك من عملك فلا تفاجئها حتى تكون مستعدة لرؤيتك على تشوق وفى أفضل ملبس وأجمل مظهر ، وخاصة إن كنت قادما من السفر.

14. ساعدها فى أنجاز بعض أعمال بيتك ، ولا تكلفها بالقيام بتلك الاعمال وحدها ، فهو دليلا منك على رعايتها..، وتعبيرا منك على حبك لها ، فالحياة الزوجية تقوم على المشاركة والتعاون بينكما .

15. إحذر من العلاقات مع غيرها من النساء فإنه يثير الغيرة عليك فى قلب زوجتك ، سواء كان ذلك في التليفون ، أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعى بإستخدام الانترنت.

16. حقق التوازن بين حبك لزوجتك وحبك لوالديك ، فلا يطغى جانب على جانب ، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر .

فأعط كل ذي حق حقه بالحسنى ، وحاول أن تجد التوفيق بين هذا وذاك فلكل مقام مقال.

17. كن لزوجتك كما تحب أن تكونَ هي لك في كل ميادين الحياة ، فإنها تحب منك كما تحب منها ، وأعطها قسطا وافرا للإحترام والتفرد بشخصها عن الأخرين ، ولا تجبرها على شئ رغما عنها .

18. وفر لها وقتا للتنزه والترفه بصحبتها خارج المنزل ، كتغيير الروتين اليومى للحياة وكلون جديد من ألوان الحب والتمتع ، وخاصة قبل أن يكون لها أطفال تشغل نفسها بهم ، أو بعد زواجهم.

19. إشتركا سويا فى زيارة أهلها ، وقم أنت بنفسك بزيارة أهلها وحافظ على علاقة متزنة معهم قوامها المودة والاحترام ، حتى تبادلك هى الاخرى نفس المعاملة مع أهلك أنت.

20. شاركها فى اللعب وداعبها فإن أنت أحسنت إليها أحسنت إليك ، حتى لو لم يكن منها فستجده عند الله .

21. الكرم من صفة الرجال ، فكن كريما مع زوجتك قدر الإمكان ، ولا تظهر لها الحرص الشديد ، وأشبع إحتياجات زوجتك وأولادك ، فإنفاقك على أهلك صدقة وكن دائما موازنا فى الإنفاق بين زوجتك واهلك .

22. تعاونا على طاعة الله وشكره على نعمه ، وأطلب منها الحرص عى إرضاء الله بعمل الطاعات و الصالحات ، حتى تسعدا دائما برحمة الله ورضاه عنكما ، فيكتب لكما السعادة والهناء فى الدنيا.

إذا ما أردت السعادة عليك أن تعلم أيها الزوج الكريم الفاضل أن الله سبحانه وتعالى فضلك عن زوجتك وميزك عنها بالقومة عليها ، وجعلها مساندة لك فى حياتك ، فاإتقى الله فيها فإنها عوان عندك ولا تبغى عليها سبيلاً . فهى من نفسك وهى سيدة الحور العين زوجاتك فى الجنة.

فالسعادة الزوجية حالة مشتركة ما بين الزوج والزوجة ، يتعاونان معا حتى يشعرون بها فى حياتهما الزوجية ، تلك الحالة تتحقق بالإختيار لمن يريدها فقط ، عليه بعقد النيه الحسنة لتحقيقها ، وطلب التوفيق من الله ، ثم يضع فكرتها فى عقله ، ثم يقوم بالتركيز عليها جيدا ، والتفاعل معها وإعطائها مشاعر وأحاسيس ثم إتخاذ قرار قاطع على ممارسة فنونها مع شريك حياتك حتى تجدها أصبحت بتوفيق الله عادتك فى الحياة .

السعادة الزوجية
فى بيت النبوة

السعادة الزوجية فى بيت النبوة

هيا بنا الان نستأذن رسول الله صلى الله عليه وسلم لندخل بيته لنتعرف ونتعلم منه السعادة الزوجية ، فهو قدوتنا كما قال ربنا تبارك وتعالى :((لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الاخر وذكر الله كثيرا)) الاحزاب: 21 ، وهو أكرم خلق الله خُلقاً ، فخلقه صلى الله عليه وسلم القرآن ، وأجملهم خلقة فهو الذى أعطاه الله الجمال كله ، وأحلمهم عقلا فكان قرآنا يمشى على الأرض ، وأرقهم قلبا فهو رحمة للعاملين ، وأكثرهم حبا لله وحرصا على رضاه ، فإن كنت أيها الزوج الفاضل تحب الله فأعمل كما قال لك الله فى كتابه العزيز(قل إن كنتم تحبون الله فأتبعونى يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم) آل عمران : 31.

فالإتباع لرسول الله صلى الله عليه وسلم فى تعامله مع زوجاته يرزقك حب الله غفرانه لذنوبك ، فلنا فيه القدوة الحسنة والمثل الأعلى صلى الله عليه وسلم فى التعامل مع زواجتنا ، من خلال تعلمنا من رقى تعاملاته مع زوجاته رضى الله بأفضع أمهات المؤمنين ، فهن أكمل النساء أفضل نساء العالمين ، وأعظمهن محبة لرسول الله صلى الله عليه وسلم ، وأكثرهن طاعة لأوامره وأكثرهن حرصا على رضاه .

وهنا نستعرض بعضا من أخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم ، التى تبرز لنا روعة الفنون الانسانية التى كان صلى الله عليه وسلم سعيدا بها مع زوجاته أمهاتنا رضى الله عنهن أجمعين ، لنتعلم منها ويكون لنا منها جميعا ويكن لنا في أخلاقه الاسوة الحسنة مع شركاء حياتنا ، فسنجد تصرفاته والتى تعتبر نموذجاً ينبغي على جمع الإنسانية أن يهتدوا به حتى ينالوا السعادة في الدنيا والآخرة..ومن ذلك :

نداء الزوجة بأحب الأسماء إليها ، وأنه يعرف مشاعرها وأحاسيسها ويقدرها ، ويقدر غيرتها وحبها له ويراعيها ، ويتفهم طبيعتها ويتفهم طبيعة التعامل معها ، وكان يشتكى لها فى أمور أهمته ويستشيرها ويحرص على معرفة رآيها ، ويظهر المحبه لها ويظهر سعادته ، ويأكل ويشرب معها ، ويطعمها الطعام فى فمها، وكان لا يتسخط من ظروفها الخاصة ، وكان ينام فى حجرها ، ويتنزه معها ويصطحبها فى خروجاته ، وكان يساعدها فى أعمال البيت ، وعند تعبها كان يقوم على خدمة نفسه تخفيفًا عليها ورحمة بها ، ويمتدح فى أفعالها ويشكر إحسانها ومعروفها له ، ويفرح لفرحها ، وينظر لأحسن طباعها ، ويحفظ سرها ، ويواسيها ويمسح دمعها عند حزنها ، ويحتوى المواقف الصعبة ويعفو عن أخطائها ، ويقدم لها النصح والموعظة الحسنة بالمعروف ، ويقبل منها رآيها ومشورتها عليه ويثنى على وجهة نظرها ، وكان يصبر على أذى زوجاته ، وكان لا يغضب إلا إذا انتهكت محارم الله ، وكان يصل رحم زوجته حتى بعد موتها .

وقال صلى الله عليه وسلم عن السيدة خديجة رضى الله عنها بعد وفاتها " إنى رزقت حبها " رواه البخارى ومسلم .

وكان النبى صلى الله عليه وسلم يسوى بين نسائه فى كل شئ يملكه ويقول : " اللهم هذا قسمى فيما أملك فلا تلمنى فيما لا أملك " حديث ضعيف أخرجه أبوداود.

ورُوي عنه عليه السلام أنه جميل العشرة يداعب أهله، ويتلطف بهم، ويضاحك نساءه حتى إنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها يتودد إليها بذلك. قالت سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم

فسبقته وذلك قبل أن أحمل اللحم، ثم سابقته بعد ما حملت اللحم فسبقني فقال: «هذه بتلك» أخرجه ابن حبان في صحيحه.

ولنا فيه صلى الله عليه وسلم القدوة والمثل الأعلى على أنه صلى الله عليه وسلم كان يمتلك مهارات أخلاقيه يمارسها مع زوجاته فامتلك بها قلوبهن ، وكان يقول صلى الله عليه وسلم « خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لأَهْلِى » أخرجه الترمذي .

وكان ينزل الناس منازلهم ، وقد يترك أشغاله من أجلهم حتى يشعرهم بمحبته لهم وتقديره لهم واشعارهم بقدرهم عنده ، فهلا نقتدى به ونمارس ما تعلمناه من أخلاقه صلى الله عليه وسلم مع زوجاتنا ؟

<u>فممارسة الزوجات ايضا أفعال أمهاتنا زوجاته رضى الله عنهن جميعا ، حتى ننعم بالسعادة الحقيقة فى حياتنا الزوجية :</u>

فكانت زوجاته صلى الله عليه وسلم ورضى الله عنهن يذهبون عنه الخوف ويواسونه بأمولهن وأنفسهن ، ويحرصون على راحته ويساعدونه على نشر رسالته السماوية السامية .

وقد روى أنه حينما داعبته السيدة عائشة - رضى الله عنها - بعدما ماتت خديجة بقولها : (ما تريد من إمرأة عجوز قد أبدلكها الله خيرا منها (تعنى نفسها) ، فأنتصب مقدمة شعر النبى صلى الله عليه وسلم غضبا فقال : لا والله ما أبدلنى الله خيرا منها ، آمنت بى حين كفر بى الناس ، وصدقتنى حين كذبنى الناس ، وأشركتنى فى مالها

حين حرمني الناس ، ورزقني الله ولدها ، وحرم ولد غيرها) رواه الإمام أحمد في مسنده 118/6 .

وبالطبع لم أوفي رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم حقه ، وكما أني لم أوفي كذلك زوجاته الكرام رضى الله عنهن جميعا حقهن ، ولكني أجد أن سادتي من علماء الشرع قد أبرزوا وأفاضوا وإستفاضوا من غزارة علمهم حول رسول الله صلى الله عليه وسلم ورقيه الإنساني مع زوجاته رضى الله عنهن ، وإني أتعلم منهم .

فعذرا رسول الله لم أوفيكم حقكم الواجب علينا ، ولكني ألتمس العذر أني أوضحت أن من أراد السعادة في حياته الزوجية ، فعليه أن يقتدي بك صلى الله عليك ، فإني بذلك قد نلت شرف التبليغ عنك أية من قدرك السامي الغالي علينا وحبكم المملؤ به قلوبنا ، صلوات ربي وتسليماته عليك يا رسول الله.

خاتمة الكتاب

فنون السعادة الزوجية هى أفكار وأساليب حياتية للتعامل..الراقي، ومهارات إنسانية فطرية..، واستراتيجيات شخصية تتوافر لدى كل إنسان منا بداخله سواء أكان رجل أو إمرأة ، يتم إكتشافها وإستثمارها فى الحياة الزوجية من خلال معرفة معلومات كقراءة هذا الكتاب ، أو بالتدريب كأخذ دورات تدريبية ، وتتحقق من صحتها بالتطبيق والممارسة مع شريك الحياة .

وهذه الفنون محصلة بحث أكثر من 20 سنة قمت بمعايشتها وممارستها وتعلمها من الآخرين المميزين فى حياتهم الزوجية ، والتعرف عليها أكثر من أفواه من يفتقدونها من خلال عملى كخبير اجتماعى بمحكمة الأسرة قمت بتجميعها جميعًا فى هذا الكتاب المتواضع ، حتى يتيسر لكل زوج أو زوجة أو من هم مقبلين على الزواج من الشباب والشابات ، حتى يكون لديهم خارطة الطريق وخطة محكمة لمستقبلهم ، حتى يعيشوا السعادة الزوجية فهذه الفنون أقدمها لكل من شرفنى بقراءة كتابى ، ولا تؤاخذنى عزيزى القارئ فى أخطائى أو نسيانى والتمس لى عذرًا أننى بشر ، ولست بمعصوم من الخطأ ، فكل إبن أدم خطأ ، ولكم منى خالص الدعاء بالسعادة والهناء الدائم مع أزواجكم وزوجاتكم ولا تنسونى بخالص دعائكم الكريم .

يقول العماد الأصفهانى فى بعض كتبه " إنى رأيت أنه لا يكتب إنسانًا كاتبًا فى يوم ، إلا قال فى غده لو غير هذا لكان أحسن ، ولو زيد لكان يستحسن ولو قدم هذا لكان أفضل ولو ترك هذا لكان أجمل ، وهذا من أعظم العبر وهو الدليل أنى أصيب و أخطئ

، وهو من مميزات البشر ، ويؤكد أن الله أعلم وهو أكبر وفوق كل ذى علم عليم ، وأنا معترف ومقر بصدق وأننى لم أصل إلى النهاية التى أريدها من التمام والكمال فالكمال لله وحده وما أنا إلا بشر وحسبى أننى أكملت بعض الناقص وأوضحت بعض المبهم وفصلت بعض الجمل فإن أصبت فبتوفيق من الله وإن قصرت فبكونى إنسان وما انسانيه إلا الشيطان ، والبحث مفتوح يقبل كل إضافة ويرحب بكل تصحيح "

وأخيرا وليس بأخرا فإن ما كتبته هنا من آيات وأبيات ومأثورات وحكم لنعلم منها العبر ، تدعوا كل من قرأ الكتاب أن يبدأ حياة جديدة ملؤها الرجاء فى حسن العافية وجميل الختام والحصول بمشيئة الله على السعادة الزوجية التى ينشدها مع شريك حياته فى الدنيا ، ولكى يجنى ثمارها فى الاخرة وهى دخول الجنة هم فيها خالدون.

وختاما... وحتى تتم الفائدة الكاملة من الكتاب لابد من وجود همة صادقة وعزيمة قويمة ، وتحدى للشياطين الانس والجن للمحافظة على اسرتك وحياتك الزوجية من اى مشكلات ، وبداية ليس عليك إلا ان تجد النية الحسنة والرغبة المشتعلة فى ان تتخلص من حياتك التعيسة الشقية ، وتكتب لنفسك حياة جديدة تسطر أحرفها بصدق مع شريك حياتك وتصل بتوفيق الله تبارك وتعالى الى ...... السعادة الزوجية بإستخدامك الفنون الانسانية .

فهرس الكتاب